วิทยาศาสตร์ทางใจ

เปิดเผย
วิธีสร้าง
อำนาจจิต
ด้วยตนเอง

สอนการทำสมาธิ
การสะกดจิต
วิชาคงกระพัน
เสกน้ำมันเดือด
รูดโซ่เผาไฟ
ลุยไฟ
อ่านแล้วทำ
ได้จริงทุกคน

CHARD

รวบรวมโดย
พ.อ.ชม สุคันธรัต
วิทยาศาสตร์บัณฑิต
แพทย์แผนโบราณชั้น ๑



สำนักพิมพ์สองเรา

บุญกุศลและความดีทั้งหลายทั้งปวง
ในการจัดพิมพ์หนังสือ "วิทยาศาสตร์ทางใจ"

ขออุทิศให้

คุณพ่อทิพย์ เขตต์บรรพต

และผู้ร่วมสกุล "เขตต์บรรพต" ทุกท่าน



วิทยาศาสตร์ทางใจ

พอ.ชม สุคันธรัต

สำนักพิมพ์ สองเรา

จัดพิมพ์

อโณทัย เขตต์บรรพต — บรรณาธิการ

สาทิสรัตน์ พุฒวงษ์ — ผู้จัดการ

ทิพย์อักษร 4249750 — พิมพ์

สุขภาพใจ 4156797 — จัดจำหน่าย

สำนักพิมพ์ สองเรา
ตู้ ปณ. 22-63
กทม. 10220

ความรู้ทั่วไปของผู้แต่งวิทยาศาสตร์ทางใจ

สอบได้ - ครูพิเศษ ป.

- นักธรรมตรี และเคยบวชมาแล้ว
- มัธยมปีที่ ๘
- รร.เทคนิคทหารบก
- รร.ชั้นผู้บังคับกองร้อย
- รร.ชั้นผู้บังคับกองพัน
- รร.ยานยนต์ (ประเภทล้อและสายพาน ที่สหรัฐอเมริกา พ.ศ. ๒๕๐๑)
- รร.ชั้นผู้บังคับกองพัน ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๐)
- หลักสูตรต่อต้านผู้ก่อการร้าย ที่สหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๕๐๘)
- รร.เสนาธิการทหารบก (พ.ศ. ๒๕๑๐)
- วิทยาลัยการทัพบก (พ.ศ. ๒๕๑๒)
- เภสัชกรรมและเวชกรรมแผนโบราณ (พ.ศ. ๒๕๐๖-๒๕๐๗)

คำนำ
สำนักพิมพ์

เอ่ยชื่ออาจารย์ชม สุคันธรัต ผู้ที่สนใจเรื่องของการใช้อำนาจจิตคงคุ้นชื่อท่านเป็นอย่างดี เพราะท่านอาจารย์ชมเป็นผู้บุกเบิกการอธิบายการใช้อำนาจจิตให้เป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งหมายความว่า สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ ทั้งเหตุผลและการกระทำจริง

เรื่องการทำให้เหนียว อยู่ยงคงกระพัน หรือเอามือล้วงในน้ำมันเดือดเป็นเรื่องธรรมดา

ใครที่เรียนกับท่านอาจารย์ชมแล้วทำได้ทุกคน !

หนังสือ **"วิทยาศาสตร์ทางใจ"** เล่มนี้ คัดเอามาจากส่วนสำคัญ ๆ ของหนังสือ **"วิทยาศาสตร์ทางใจ" "ฉบับเปิดโลก ส่องโลก ยอดคน ฉบับเรียนลัด** จาก ๔ เล่มมารวมอยู่ในเล่มเดียวกัน

เรียกได้ว่าเป็นสุดยอดของสุดยอดจริง ๆ

ใครอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดทุกขั้นตอน รับรองว่าต้องทำอะไรที่เหนือคนอื่นได้อย่างแน่นอน

หรืออยากศึกษาการใช้อำนาจจิตอย่างอื่น เช่น สะเดาะกุญแจ เสกใบไม้เป็นแมลง ฯลฯ ก็สามารถติดต่อขอเรียนเพิ่มเติมได้ จากท่านอาจารย์ตามที่อยู่ด้านหลังหนังสือ

ทุกวิชาสามารถทดลองและพิสูจน์ให้เห็นได้ว่า "ทำได้จริง"

ไม่อย่างนั้นจะเรียกว่า "วิทยาศาสตร์ทางใจ" ได้อย่างไร

อโณทัย เขตต์บรรพต

บรรณาธิการ

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ผู้แต่งและรวบรวมมีเจตนาที่จะแสดงผลงานของบุคคลทั่วโลก ในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการฝึกจิต (ฝึกสมาธิวิปัสสนา) และการใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้เปิดเผยเคล็ดลับการฝึก และวิธีเป็นครูสอนผู้อื่น **สาระสำคัญก็คือผู้แต่งเปิดโอกาสให้สอบถามและสอนทั้งการฝึกจิต การใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์โดยไม่จำกัดชาติ ศาสนาหรือเพศ** ผู้ศึกษาไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนาเดิมของตน และเรียนแล้วทำได้เองภายใน ๒ ชั่วโมงต่อ ๑ วิชา เปิดการสอนโดยไม่คิดค่าสอน

ผู้แต่งได้เขียนเรื่อง **"วิทยาศาสตร์ทางใจ"** และเปิดสอนศิษย์มาเป็นเวลา ๒๙ ปี และพยายามค้นคว้าปรับปรุงให้ก้าวหน้ามาโดยตลอด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สนใจวิทยาศาสตร์ทางใจ และยินดีรับคำแนะนำในสิ่งที่บกพร่องจากท่านผู้สนใจทุกท่าน

(พันเอก ชม สุคันธรัต)

สารบัญ



บทที่ ๑
ความรู้เบื้องต้น

การฝึกจิต หมายถึงการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการฝึกใช้พลังจิต

ก่อนอื่นขอให้อ่านคำนำและพิจารณาให้ดีเสียก่อน ต่อไปก็ให้เข้าใจให้มั่นคงว่า การเรียนเรื่องจิตนั้น เราเรียน ๒ กิ่ง หรือ ๒ ประเภท คือ **การฝึกจิต** และ **การใช้อำนาจจิต**

สำหรับผู้ที่เคยสนใจทางฝึกจิตก็พอจะเข้าใจและรู้วิธีที่ถูกต้องพอที่จะนำไปลงมือปฏิบัติเองได้ โปรดจงมั่นใจไว้ว่า การฝึกจิตนั้นเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ฉะนั้นเมื่อฝึกถูกวิธีแล้วก็ย่อมไม่มีช่องทางที่จะเกิดโทษ โทษดังที่หลายคนคิดกลัวไปว่าจะทำให้เสียสติ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอเป็นคนเฉื่อยชาไม่ชอบสังคม เรื่องนี้ก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ก็แก้ให้หมดไปด้วยการฝึกใช้อำนาจจิต คือฝึกควบคุมจิตของตนควบคู่กับไปกับการฝึกจิต เมื่อรู้ควบคุมจิตของตนได้ก็ย่อมง่ายต่อการควบคุมตนเองหรือวางตัวให้เหมาะสมไปตามความนิยม รู้จักปรับปรุงจิตใจและการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปได้ตามความประสงค์

เมื่อได้อ่านเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจิต และใช้อำนาจจิตจากตำรานั้น ๆ แล้ว ยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้งพอที่จะนำไปปฏิบัติได้ก็ไม่ต้องหนักใจ เพราะจะได้กล่าวให้ง่ายขึ้นอีกลัดขึ้นอีกในเล่มนี้เพื่อให้เรียนได้ด้วยตนเอง

หัวใจสำคัญในการเรียนฝึกจิต และใช้อำนาจจิตนั้นก็คือต้อง**น้อมจิตใจของเราหรือตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จเสียก่อน**

อีกประการหนึ่งก็คือ **การเคารพเชื่อถือ** เพราะเหตุว่าเราตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จ เราก็ต้องน้อมจิตของตนเชื่อเสียก่อนว่าเรื่องการฝึกจิตหรือใช้อำนาจจิตนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่ ๆ เมื่อปฏิบัติให้ถูกต้องจริงก็ย่อมทำได้สำเร็จจริง เคารพเชื่อถือในตำราและบุคคลที่เรายึดถือเป็นหลัก โดยเชื่อว่าจะช่วยชี้ทาง ช่วยส่งเสริมให้ทำได้จริง เมื่อทำตามแล้วไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ก็อย่ารีบทอดทิ้งเข้าใจว่าตนเองไม่สามารถจะทำได้ หรือผู้สอนคงไม่สามารถจะสอนได้ เราต้องมีความเคารพเชื่อถือและมีความจริงต่อกัน เมื่อไม่เข้าใจและทำไม่ได้ก็ต้องซักถามไล่เลียงกันดูให้ถึงที่สุดเสียก่อน การเปิดสอนวิธีใช้อำนาจจิต และการฝึกจิตตามแนวหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจนั้น ได้ทำเป็นเวลากว่า ๒๖ ปีแล้ว และก็ได้ผลดีมาโดยตลอด นอกจากนี้ยังได้เปิดโอกาสให้ซักถาม ให้พิสูจน์ทดลองอยู่ตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้วิธีการในแนววิทยาศาสตร์ทางใจนี้ เรายอมรับนับถือความรู้ของผู้อื่นและชี้ให้เห็นว่ามีหลักสำคัญเหมือนกันทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงแต่การปฏิบัติปลีกย่อย ดังนั้นผู้ที่เคยฝึกวิธีอื่นอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมาฝึกแบบวิทยาศาสตร์ทางใจทุกอย่าง จะฝึกอย่างเก่าใช้วิธีเก่าที่เคยฝึกอยู่แล้วก็ได้ ทั้งการฝึกจิต และใช้อำนาจจิต เมื่อเกิดการติดขัดไม่ก้าวหน้าก็ใช้รายละเอียดของวิทยาศาสตร์ทางใจเข้าตรวจสอบหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น

การฝึกจิต และการใช้อำนาจจิต มีข้อควรรู้ก็คือเมื่ออ่านวิธีฝึกจิตหรือวิธีใช้อำนาจจิตแล้ว เข้าใจไม่ชัดแจ้งก็ไม่ต้องหนักใจไม่ต้องท้อถอยว่า จะฝึกไม่ได้ตามความปรารถนา ข้อสำคัญนั้นจะต้องลงมือทำเสียก่อน เมื่อทำได้เป็นบางขั้นบางตอน แล้วกลับไปอ่านหลักและวิธีดูใหม่ก็จะเข้าใจได้ดี การลงมือทำจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งความสำเร็จขั้นสูงขึ้นไปอีกอยู่ที่ สัจจะ คือความจริงจังของตนเอง

สัจจะ (ความจริงจัง) นั้นมี ๕ ข้อคือ จริงต่อหน้าที่ จริงต่อการงาน (ทำให้ดีทำให้เต็มที่ ทำไม่ให้คั่งค้าง) จริงต่อวาจา (ทำจริงตามที่พูดตามที่ตั้งใจ) จริงต่อบุคคล (เคารพซื่อสัตย์ รู้คุณ และตอบแทนคุณ) จริงต่อความดี (ตั้งใจทำความดี สนับสนุนคนดี)

(เพื่อการศึกษา)

บทที่ ๒
วิธีดำเนินการฝึกจิต และวิธีแก้ไขจิต

สำหรับในบทนี้ จะยกเอาวิธีฝึกจิตที่เห็นว่าเหมาะในการเริ่มฝึก และใช้ฝึกตนเองตามลำพังได้ดี โดยจะกล่าวย่อ ๆ พอเป็นหลักให้ลงมือฝึกตนเองได้คือ

๑. นั่งขัดสมาธิ แล้วหลับตา (เมื่อมีความจำเป็นบังคับอาจจะนั่งท่าอื่นก็ได้ และจะจุดธูปเทียนบูชาพระก่อนก็ยิ่งดี) นอกจากท่านั่งแล้วก็ใช้ท่าอื่นประกอบเพื่อกันเบื่อ หรือเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ทำสมาธิในท่ายืน ท่าเดิน (เรียกว่าเดินจงกรม) หรือขณะทำงาน

๒. น้อมใจเคารพบูชาต่อคุณพระ และนึกในใจว่าดังนี้ "ข้าพเจ้าขอน้อมเคารพต่อคุณพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์, คุณบิดามารดาครูบาอาจารย์ และขอยึดถือเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ไม่มีที่พึ่งอื่นดียิ่งกว่า" (จะว่าต่างไปจากนี้ก็ได้ ขอแต่ว่าให้เป็นเรื่องเคารพต่อสิ่งที่ตนเชื่อมั่นเห็นจริงว่าดีเด่นเป็นที่พึ่งได้)

๓. ตั้งใจอยู่ในศีลธรรมอันดี เท่าที่ตนสามารถจะทำตามได้ และแผ่เมตตา โดยนึกในใจว่าดังนี้ "ข้าพเจ้าจะตั้งตนอยู่ในศีลธรรมอันดี สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด, แก่, เจ็บ, ตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด สัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตน เมื่อทำกรรมอันใดไว้จะเป็นบุญ หรือเป็นบาป

ก็จะต้องรับผลแห่งกรรมนั้น" ให้ว่าในใจ จะว่าไปอย่างอื่นก็ได้ ให้ได้ใจความว่า **ตั้งใจจะอยู่ในความดี** ตั้งความปรารถนาอย่างจริงใจให้สัตว์ทั้งหลายซึ่งหมายถึง ตัวเอง ผู้อื่น สัตว์ ต่าง ๆ ตลอดจนวิญญาณที่ยังลอยอยู่ ทั้งในโลกเรานี้และโลกอื่น ๆ เหล่านี้ **ให้พากันเป็นสุข อย่าได้เบียดเบียนกัน** แล้วตั้งความ **เชื่อมั่นในเรื่องกรรม** คือการกระทำต่าง ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่ให้ผลได้จริง ๆ

๔. รวมจิตมาคอยสังเกต ลมหายใจที่กึ่งกลางดั้งจมูก ซึ่งเป็นที่รวมของรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง เวลาหายใจเข้าให้ภาวนา (นึกในใจ) ว่า **"พุธ"** เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า **"โธ"** และพยายามจัดพยายามแก้ไขลมหายใจเข้าออกให้ได้ลักษณะที่ดีที่สุด คือลองหายใจหนักขึ้นบ้างเบาลงบ้าง สั้นบ้างยาวบ้างแล้ว สังเกตว่าใช้ลมหายใจเข้าออกอย่างไหน ที่รู้สึกสะดวกสบาย ปลอดโปร่งที่สุด ให้รักษาการหายใจลักษณะนั้นไว้ให้คงที่อยู่ตลอดไป จิตจะปลอดโปร่งสงบนิ่ง และเป็นสมาธิดีขึ้นเรื่อย ๆ ถ้ารักษาลมหายใจให้อยู่ในลักษณะที่ดีนั้นไม่ได้ ลมเปลี่ยนไปสมาธิก็เปลี่ยนไปด้วย ต้องพยายามรักษาการหายใจ ที่ดีไว้ ให้สม่ำเสมออยู่ตลอดเวลา จิตคงรวมตั้งสังเกตและรับรู้เข้าออกของลมหายใจ **อยู่ที่กึ่งกลางดั้งจมูกตลอดเวลา แต่ต้องคอยสังเกตรับรู้อยู่ที่จุดเดียวเท่านั้น** ไม่ต้องไปสังเกตรู้ว่าลมหายใจจะเข้าไปถึงไหน ไม่ต้องสนใจกับลมหายใจส่วนที่อยู่ต่อจากกลางดั้งจมูกออกมา หรือส่วนที่ต่อจากกึ่งกลางดั้งจมูกเข้าไป การรวมจิตอยู่ที่เดียวมีสติกำกับรู้อยู่เรียกว่า **การผูกจิต**

๕. เมื่อรวมจิตตั้งสังเกตอยู่ที่เดียว รักษาลมหายใจที่ดีไว้ได้และภาวนา พุท-โธ อยู่ตลอดเวลาตามที่กล่าวในข้อ ๔ จิตจะค่อยเป็นสมาธิดีขึ้นทุกที ลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลงไปเอง แล้วก็จะลืมคำภาวนาไปเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น**ตั้งปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้นอย่าฝืน**

อย่าเปลี่ยนลมหายใจใหม่ **อย่าภาวนาพุท-โธอีก** ให้ตั้งจิตนิ่งสงบอยู่ที่ลมหายใจตรงที่เดิม ถ้าเห็นว่าจิตไม่สงบไม่เป็นไปตามที่ต้องการหรือกลับไปคิดเรื่องอื่น ก็พยายามควบคุมรวมจิตและจัดลมหายใจใหม่ ภาวนาพุทโธอีก ถ้าแก้หลายครั้งแล้วไม่ได้ผลต้องใช้ **อุบายในการแก้ไขจิต** ซึ่งจะกล่าวในบทนี้ต่อไป.

ถาม । มีวิธีรู้ได้อย่างไรว่าการฝึกจิตฝึกสมาธิได้ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้ว และจะรู้อย่างไรว่า ฝึกได้ดีขึ้นอีกหรือเลวลง ?

ตอบ । มีวิธีรู้ได้หลายอย่าง ถ้าจะให้แน่ต้องใช้พิจารณาหลายข้อประกอบกัน ตัวอย่างเช่น

๑. สังเกตร่างกาย ถ้านั่งได้นานขึ้นความปวดเมื่อยลดลงก็แสดงว่าฝึกจิตก้าวหน้าขึ้น ถ้านั่งได้นาน ๆ รู้สึกสบายไม่ปวดเมื่อยเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงบ้าง หนึ่งชั่วโมงขึ้นไปบ้างก็นับว่าได้ก้าวไปอีกถึงขั้นเพลิน

๒. สังเกตจิตใจ เวลานั่งฝึกจิตก็ขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวยุ่งยากออกไปได้เร็ว จิตใจปลอดโปร่งสบายยิ่งขึ้นก็นับว่าฝึกได้ดีขึ้น

๓. ตรวจสอบอารมณ์ สังเกตอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นมีความสุขสบายปลอดโปร่ง รู้สึกขนลุกขนพองอิ่มเอิบ ก็นับว่าดีขึ้นกว่าธรรมดา ถ้ารู้สึกว่าจิตสงบนิ่งไม่คิดไปอื่นคงจดจ่ออยู่ที่ซึ่งกำหนดไว้นานขึ้นก็นับว่าฝึกได้ดีขึ้น การตรวจสอบอารมณ์นี้จะถูกต้องแม่นยำในตอนต้น ๆ ถ้าเป็นขั้นฌานขั้นโสดา ขั้นอรหันต์ แล้วมักจะตรวจสอบเข้าข้างตัว และผิดพลาดไปในทางเห็นว่าตนถึงขั้นนั้นขั้นนี้เอาง่าย ๆ ดังนั้นจึงควรมีอาจารย์ที่สามารถจริง ๆ เป็นผู้ช่วยตรวจสอบ ถ้าอาจารย์ไม่เก่งจริงก็เลยพากันเขวไปใหญ่

๔. สังเกตการปิดของทวารทั้ง ๖ ว่าปิดได้ดีหรือไม่ หูเป็นเครื่องช่วยสังเกตได้ดี กล่าวคือถ้าประสาทหูยังรับเสียงภายนอกต่าง ๆ

ได้ดี สะเทือนมายังใจ ทำให้ใจกวัดแกว่งหรือไปรับรู้เอนเอียงไปชอบใจยินดียินร้ายไม่พอใจในเสียงเหล่านั้น ก็นับว่ายังใช้ไม่ได้ ถ้าหูรับเสียงอื่น ๆ น้อยลงก็นับว่าฝึกจิตได้ดีขึ้น จนกระทั่งหูดับคือไม่ได้ยินเสียงอื่นรอบ ๆ **แต่ยังมีสติกำกับอยู่ไม่ลืมตัว** ก็นับว่าดีขึ้นมากเข้าถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว

๕. ทดลองใช้อำนาจจิตดู การใช้อำนาจจิตทำอะไรได้แปลก ๆ นั้นก็มีวิธีเทียบได้ว่าจิตถึงขั้นใด เช่นการเสดาะกุญแจให้หลุดก็จำเป็นต้องถึงสมาธิขั้นกลางจึงจะหลุดได้ทุกที ไม่ว่ากุญแจชนิดใด ถ้าจิตอยู่ในสมาธิขั้นต้นก็อาจหลุดบ้าง ไม่หลุดบ้าง และจะหลุดเฉพาะการผูกมัดธรรมดา หรือกุญแจชนิดง่าย ๆ การส่งกระแสจิตไปไกล ๆ และให้รู้เรื่องกันได้ไม่ผิดพลาดก็ต้องเป็นจิตขั้นฌาน การที่จะนั่งนิ่งอยู่ไม่ไหวติงตลอดเวลา ๗ วัน ๑๕ วัน จะเอาไปฝังหรือถ่วงน้ำก็ไม่ตาย ดังนี้ก็เป็นจิตขั้นฌาน ๔ และยังมีรายละเอียดอื่น ๆ อีกมาก **วิธีตรวจสอบด้วยการใช้อำนาจจิตดูนี้ นับว่าแม่นยำดีตั้งแต่จิตขั้นต้นจนถึงจิตขั้นญาณ**

๖. การนับลมหายใจก็เป็นวิธีที่ถูกต้อง รู้ว่าได้สมาธิขั้นใด ดูรายละเอียดในฉบับเปิดโลก

ถาม । เวลานั่งเพลินไปนาน ๆ บางคราวรู้สึกว่ามืดทึบไปหมด หรือเห็นเป็นแสงสว่างจ้าไปหมด ทำให้ตกใจ เลยเลิกฝึกแต่ภายหลังไม่ปรากฏเช่นนั้นอีกดังนี้เป็นเพราะเหตุใด ? และควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะดี ? จิตลักษณะนี้เป็นสมาธิขั้นใด ?

ตอบ । จะทราบว่าเป็นสมาธิขั้นใด จะต้องตรวจสอบตามหัวข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ประกอบกันจึงจะทราบแน่ชัด ส่วนการที่ปรากฏมืดหรือสว่างนั้นแสดงว่า สมาธิได้ก้าวหน้าขึ้นดีแล้ว

ถ้าหากขณะนั้นสงบดิ่งแน่วแน่อยู่ตามที่กำหนด รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนของตนไม่มี ความมืด หรือแสงสว่างกินคลุมไปหมด ไม่พบคนไม่พบสัตว์หรือวัตถุอื่น ๆ เลยก็เป็นอันว่าจิตถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว

ข้อควรปฏิบัติเมื่อสมาธิได้ก้าวหน้าขึ้นไป เป็นต้นว่าเข้าขั้นเพลิน เข้าสมาธิขั้นกลาง หรือขั้นฌาณก็ดี ควรปฏิบัติดังนี้คือ ไม่ว่าจะฝึกวิธีใด เมื่อจิตได้สงบนิ่งดีขึ้นก็คอยสังเกตให้แม่นยำว่า สภาพร่างกายเป็นอยู่อย่างไร การหายใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร หายใจถี่ห่างหนักเบาอย่างไรแล้ว **จำลมให้ชัดเจนว่าเมื่อจิตเข้าขั้นนี้การหายใจของเราจะเบา ขนาดไหนจังหวะหายใจอย่างไร เมื่อจิตถอยกลับไปสู่สภาพธรรมดา คือขาดความสงบดิ่งอยู่นั้น ลมหายใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อจำได้แม่นยำแล้ว เวลาเริ่มนั่งสมาธิครั้งหลังก็ให้ตั้งลม คือหายใจในลักษณะที่จิตตนก้าวหน้าไปถึงวิธีนี้ทำให้จิตตั้งดิ่งได้เร็ว และจิตเข้าสู่ขั้นที่ตนฝึกได้แล้วในเวลาอันสั้น** ไม่ต้องเริ่มต้นใหม่เป็นเวลานาน ๆ เหมือนตอนแรก ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการทายเหตุการณ์ด้วยอำนาจจิต หรือใช้อำนาจอย่างอื่นนั้น ถ้าชำนาญแล้วก็ทำได้เร็ว เพราะแม่นยำในการตั้งลมหรือแม่นยำในการบังคับจิตนั่นเอง

อนึ่ง ถ้าวันใดจิตได้ก้าวไปขั้นหนึ่ง เช่นรู้สึกดีขึ้น หรือรู้สึกมืดหรือสว่างหรือรู้สึกว่าในโลกนี้ดูว่าง ๆ ไปหมด ไม่มีอะไรเลยรู้สึกเพียงมีจิตของตนลอยนิ่งอยู่ หรือรู้สึกว่าแขนขาชา แขนขาหายไป ตกดิ่ง ๆ ลงเหว ตัวลอยสูงขึ้นทุกที รู้สึกเสียงอึกทึกมาก หรือรู้สึกตัวหมุนเหล่านี้แสดงว่าฝึกสมาธิได้ดีขึ้นแล้ว เมื่อจิตคลายจากสมาธิไม่ควรจะรีบลุกไปหรือนอนพักผ่อนไม่ควรเลิกฝึกเสีย ที่ถูกต้องสังเกต

ให้แม่นยำว่าลมเป็นอย่างไร **โดยนั่งฝึกต่อไปอีกให้ได้ผลอย่างเดิมอีก พอสมาธิถอยคลายออกอีกก็ฝึกซ้ำต่อไปอีก จนจิตชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิขั้นนั้นคือเข้าถึงสมาธิขั้นนั้นได้ในเวลาอันสั้น** ทั้งนี้จะต้องทำซ้ำให้ได้เป็น ๗ ครั้ง หรือ ๒ วัน ติดต่อกัน หรือมากกว่านี้จนชำนาญในการเข้าออก การทำให้เกิดขึ้น ชำนาญในการรักษาให้คงไว้ และทำให้หายไปจึงจะเลิกฝึกได้ เรียกตามศัพท์ว่าทำเป็น วสี วิธีนี้ทำให้การฝึกในครั้งหลังหรือวันหลังลัดเข้าสู่ขั้นนั้นได้ทันที ถ้าไม่ทำเช่นที่ว่านี้การฝึกครั้งหลังก็เป็นการเริ่มต้นใหม่อีก ส่วนมากจะไม่ได้ถึงขั้นที่เคยได้ไว้เป็นเวลาหลายปี

ถาม : บางเวลานั่งฝึกจิตรู้สึกแขนและขาค่อย ๆ ชามากขึ้นทุกทีจนต้องเลิกฝึก เพราะเกรงจะชามากขึ้นและกลายเป็นเหน็บชาไป แต่รู้สึกเงียบสนิทยุงกัดก็ไม่รู้ตัว มีอาการวูบวาบรู้สึกว่าเนื้อที่ตะโพกหายไป ดังนี้เป็นเพราะเหตุใด? และควรปฏิบัติอย่างไร?

ตอบ : เมื่อนั่งไปแล้วแขนขาชาไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นอาการหนึ่งของจิตที่เริ่มนิ่งสงบดีขึ้น **พึงสังเกตจิตใจเป็นใหญ่ถ้ารู้สึกสงบสบายดี** หรือยุงกัดไม่รู้ตัวก็ยิ่งดี กล่าวคือเมื่อจิตสงบดีขึ้นทวารทั้ง ๖ ก็รับรู้เรื่องอื่น ๆ น้อยลงทุกทีตามที่กล่าวเป็นหลักไว้ข้างต้น การที่ชาหรือไม่รู้ว่ายุงกัดก็เป็นการหมดความรับรู้ทางทวารกายอย่างหนึ่ง ทางที่จะปฏิบัติต่อไปก็คือสังเกตจดจำความเป็นไป ของลมหายใจให้แม่นยำว่า ขณะจิตดิ่งลงนั้นก่อนจะสงบดิ่งลักษณะลมเป็นอย่างไร ขณะจิตสงบดิ่งอยู่เป็นอย่างไร ขณะจิตคลายความสงบออกมาเป็นอย่างไร? แล้วอย่ารีบเลิกฝึกต้องนั่งฝึกต่อไปให้ได้จิตสงบดิ่งอย่างนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนชำนาญและจำแม่นยำแล้ว จึงเลิกฝึก เมื่อจะฝึก

ภายหลังก็ตั้งลมให้เหมือนที่ทำได้นั้นเลยทีเดียว เพื่อเป็นการลัดให้ได้จิตขั้นนั้นโดยเร็ว จิตสมาธิจะได้มีโอกาสก้าวหน้าต่อไปได้

การที่ชาแล้วรู้สึกว่าตะโพกหายไปก็เป็นการก้าวไปสู่สมาธิดีขึ้น กล่าวคือ **การรู้สึกชาที่มือที่แขนขาแล้ว บางที่ชาต่อไปถึงตะโพกนี้ มีลักษณะที่จิตจะเป็นสมาธิดีขึ้นสองทางคือ**

๑. เมื่อสมาธิดีขึ้น ลมจะละเอียดขึ้นจิตใจก็สงบดีขึ้น ลมละเอียดอันมีคุณค่าดีจะถูกส่งไปชำระความชาให้หายไปแล้วก็นั่งได้สบายต่อไป นี่เพราะจิตสงบขึ้นแต่เกิดวิตกวิจารณ์ไปที่เกิดความชา กระแสจิตหรือกระแสลมละเอียดจึงแล่นไปชำระให้ความชาความเมื่อยหายไป ถ้าไม่เป็นดังกล่าวนี้อาจจะเป็นไปตามข้อ ๒ คือ

๒. เมื่อจิตสงบดีขึ้นอีก ผู้ฝึกมีความศรัทธาแก่กล้าเชื่อมั่นทางคุณพระว่ามีแต่จะให้คุณไม่หวั่นเกรงต่อทุกข์ภัยใด ๆ ถึงชามาตามขาแขนก็ไม่สนใจ ทำจิตปล่อยวางเฉยไปจากส่วนที่ชาไปมุ่งทางจิตให้นิ่งให้สงบเป็นใหญ่ดังนี้ จะเกิดชามากขึ้นรู้สึกพองเบาขึ้น จนส่วนต่าง ๆ ชาไปหมดก็มี แล้วรู้สึกแขนไม่มี ขาไม่มี ตะโพกไม่มีคือรู้สึกว่ามันค่อย ๆ ด้วน เข้ามา ค่อย ๆ หายไป อย่างนี้อย่าหวั่นไหวปล่อยให้หายไปอย่างนั้นไม่ต้องสนใจ ในที่สุดจะหายไปหมดทั้งตัวรู้สึกว่าตัวไม่มี เมื่อตัวทั้งตัวไม่มี ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กายซึ่งเป็นทวารรับรู้ไม่มีจึงทำให้รู้สึกว่าทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรเลย บริเวณที่นั่งบ้านเรือนเพื่อนฝูงและทุกสิ่งไม่เห็นมีอะไร รู้สึกว่าว่างไปหมดหรืออาจจะรู้สึกมีวงดำหรือดวงดำเกิดขึ้นตีแผ่คลุมไปหมด ไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวเอง รู้สึกเพียงว่ามีจิตหรือวิญญาณของตนลอยนิ่งเฉยอยู่เท่านั้น จิตตอนนี้จะไม่มีห่วงใย ไม่รู้สึกกลัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธความพยาบาทอะไรติดอยู่ รู้สึกว่ามีความสุขอย่างยิ่งไม่เคยมีความสุขใด

จะสุขยิ่งกว่า นี่แหละคือจิตได้เข้าสู่สมาธิขั้นกลางแล้ว ต่อไปก็จะก้าวไปสู่ขั้นฌาน

บางท่านฝึกจิตแบบสมถะหรือวิปัสสนา พอจิตเข้าสมาธิขั้นกลางมีความสุขอย่างยิ่งขึ้น เลยหลงไปว่าตนได้สำเร็จชั้นโสดา ชั้นอรหันต์ ความหลงชมชานไปเช่นนี้เลยทำให้การฝึกจิตไม่ก้าวหน้าต่อไป มีแต่จะมัวหมองลงเพราะความผิดเข้าครอบงำ ความโลภ โกรธ พยาบาท ที่ว่าไม่มีหรือรู้สึกไม่มีนั้นก็เป็นแต่เพียงไม่มีชั่วขณะเท่านั้น

อุบายในการแก้ไขจิต

เมื่อได้พยายามควบคุมจิต และแก้ไขให้จิตเป็นสมาธิตามหลักที่ได้กล่าวในต้นบทนี้แล้ว จิตก็ไม่ยอมสงบนิ่ง ไม่ยอมเป็นสมาธิ ก็ให้ใช้อุบายในการแก้ไขต่อไป

อุบายที่ ๑

จงสังเกตลักษณะ ความเป็นไปของจิตเสียก่อนว่าเข้าลักษณะใด แล้วจึงแก้ไขต่อไป กล่าวคือ

ถ้าจิตย่อมคิดโน่นคิดนี่ หรือมักจะมีเรื่องที่ผ่านมาแล้วคอยแทรกเข้ามาเสมอ หรือจิตครุ่นคิดไปในทางความโกรธ, ความรัก, ความพยาบาท ความอยากเป็นใหญ่ คิดอยากร่ำรวย ทำนองนี้ เรียกว่า “จิตมีกำลังมาก”

ถ้าจิตเกิดความสลด ว้าเหว่, หวาดกลัว, รำคาญ, อ่อนใจ, หดหู่, หรือง่วงงุน ท้อแท้ ทำนองนี้ เรียกว่า **“จิตมีกำลังอ่อน”**

ถ้าจิตปลอดโปร่ง สบายใจ สดชื่น ไม่ง่วง ไม่ฟุ้งซ่าน นับว่าเป็นจิตที่ดี อยู่ในสายกลาง เหมาะในการฝึกสมาธิต่อไป

การแก้ไขจิตให้ปฏิบัติดังนี้

(ก) **เมื่อจิตมีกำลังมาก** ได้เริ่มต้นจากหัวข้อตั้งจิตให้อยู่ในศีล

ใหม่ คือเริ่มจากแผ่เมตตาและเชื่อเรื่องกรรมดังกล่าวข้างต้น แล้วพิจารณาให้เห็นว่า คนสัตว์ บ้านเรือนตลอดจนสิ่งต่าง ๆ เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนเพื่อจิตจะได้ไม่ฟุ้งไปเกาะกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิตเห็นว่าคนสัตว์และสิ่งต่าง ๆ เป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวเห็นเป็นว่าง ๆ ไป เลยทำให้จิตฟุ้งไปคิดอย่างอื่นไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ จิตก็จะสงบลง เมื่อจิตสงบก็เริ่มผูกจิตใหม่อีก คือเริ่มภาวนาพุทโธและตั้งจิตใจมั่นตรงจุดกระทบ ตามวิธีผูกจิตที่กล่าวแล้ว

วิธีพิจารณาให้ทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แบบวิทยาศาสตร์คือ ไม่ว่าคนสัตว์หรือวัตถุใด เมื่อแยกย่อยลงก็จะเป็นอณู เป็นปรมาณู (คือเป็นส่วนเล็กที่สุดของทางวิทยาศาสตร์) และปรมาณูนั้นก็แยกไปได้อีกคือแยกแล้วเป็นความร้อน เป็นแสง เป็นความผลักดันขึ้นชั่วขณะ แล้วก็หายไปหาชิ้นอันไม่พบ (กลายเป็นกำลังงาน) จึงนับว่าทุกอย่างที่เห็นเป็นตัวตนนี้ ที่แท้ก็เป็นการรวมตัวของสิ่งที่ว่างเปล่านั่นเอง เมื่อจิตเห็นชัดเข้าความเป็นตัวตนเป็นก้อนเป็นอันก็ค่อยเลือนหาย จิตจึงฟุ้งไปไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ

อีกประการหนึ่งอาจพิจารณาว่า คน สัตว์ ต้นไม้ ประกอบไปด้วยเซลเล็ก ๆ (คือสิ่งที่มีชีวิตเล็ก ๆ) เซลเหล่านี้มีชีวิตกินอาหารที่ย่อยแล้วซึ่งไปเลี้ยง, แล้วแก่ตัวแล้วตายหลุดเป็นไคลเป็นเหงื่อทิ้งไป ตัวใหม่เกิดแทนซึ่งเซลเหล่านี้มีมากมายนับไม่ถ้วน ดังนั้น ถ้าแยกเซลซึ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ต่างหากออกไปก็จะไม่พบว่ามีคน มีสัตว์ มีต้นไม้ที่ไหน จึงเป็นเรื่องช่วยให้จิตสงบได้ เพราะเหตุนี้ฟุ้งไปก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับคน สัตว์ สิ่งของทั้งนั้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ว่างเปล่าลง จิตก็ไม่มีที่เกาะ

ทางพระพุทธศาสนา ก็ให้พิจารณาให้เห็นว่างเปล่า (เป็นอนัตตา) ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน แต่ใช้วิธีพิจารณาให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ควบไปกับการเห็นเป็นของช่องว่างเปล่า เพื่อช่วยให้จิตสงบ

ดีเร็วยิ่งขึ้น เพราะลำพังเห็นเป็นของว่างเปล่าไม่มีอะไรหรือเลือนไป ก็ทำให้จิตนิ่งเพราะไม่มีที่เกาะ แต่พอจิตคลายเห็นเป็นตัวตนมาอีกก็เห็นเป็นของน่าเกลียด เป็นของเน่าเปื่อย จิตก็ไม่อยากไปเกาะเกี่ยว, ต้องถอยกลับมาสงบอยู่ใหม่ไม่ฟุ้งไป การพิจารณาให้เห็นเป็นของเน่าเปื่อยน่าเกลียดนั้น ใช้วิธีไปดูศพที่ตาย หรือศพที่กำลังเน่าหรือกะโหลกศรีษะ ดูให้จำติดตาไว้เตือนสติ รั้งใจไม่ให้นึกถึงผู้ใด เพราะล้วนเป็นของน่าเกลียดเน่าเปื่อยอย่างนั้น แม้มีชีวิตก็มีของเน่าของเหม็นในกาย และส่วนต่าง ๆ ของคนหรือสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ก็มีการเน่าเปื่อยหลุดร่วงอยู่เสมอ พิจารณาทำนองนี้เรียกว่าพิจารณาอสุภะจิตดื้อไม่สงบ ก็พิจารณาแยกแยะให้เห็นคน สัตว์เป็นของไม่มีตัวตน และน่าเกลียดทั้งสองอย่างควบกันโดยละเอียด ซึ่งเรียกว่าพิจารณาอาการ ๓๒ คือพิจารณาแยกคน (ตนเองและผู้อื่น) ออกเป็น ๓๒ ส่วนแล้วพิจารณาทีละส่วนคือ ผม, ขนต่าง ๆ เล็บ, ฟัน, หนัง, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ไส้ใหญ่, ไส้น้อย, อาหารใหม่, อาหารเก่า, น้ำดี, น้ำเศลษม์, น้ำเหลือง, เลือด, เหงื่อ, มันข้น, น้ำตา, มันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, ไขข้อ, น้ำเยี่ยวและมันสมอง

การพิจารณาต้องมีอุบายแยบคาย ให้เห็นไปตามความเป็นจริง คือ ตามความจริงของมันนั้นเป็นดังนี้

๑. **เป็นของที่เน่าเปื่อยผุพัง** แม้มีชีวิตอยู่ส่วนนั้น ๆ ก็ทะยอยผุเปื่อย หลุดออกมีอาหารไปช่วยสร้างของใหม่แทน กระดูกทั่วร่างกายนี้ก็ผุเปื่อยหลุดไปเรื่อยชั่วเวลา ๗ ปี ก็ไม่มีกระดูกเก่าเหลือเลยสำหรับผมหนังฯ ก็ไม่ถึง ๗ ปี ก็เปลี่ยนไปหมด บางอย่างไม่นานก็เปลี่ยนไปหมด

๒. **เป็นของน่าเกลียด** นึกให้เห็นรูปร่างแต่ละอย่างว่าไม่สวย นึกถึง

กลิ่นของแต่ละอย่างว่าเหม็นน่ารังเกียจ เช่นนั่งนึกภาพชำแหละหนังคนมากางตากไว้เหมือนหนังวัวควายนึกดูว่าสวยไหม นึกดูภาพหนังคนเวลาผ่าตัดไม่มีโอกาสเห็นก็เทียบของหมู วัว ควาย ที่เขาวางไว้สด ๆ อยู่ รูปสวยหรือเปล่า กลิ่นเหม็นหรือหอมน่าดม พังผืด ปอด ตับ ก็เทียบดูได้

เลือด, น้ำเหลือง, เหงื่อ, น้ำลาย, น้ำมูก, มูตร (น้ำปัสสาวะ) อาหารใหม่ (เช่นกับที่เราอาเจียรออกมา) อาหารเก่า (ที่กลายเป็นอุจจาระแล้ว) ดูทีละอย่างว่ามีลักษณะอย่างไร กลิ่นอย่างไร ของที่เหม็นที่น่ารังเกียจอย่างนี้มีประจำในร่างกายเรา และผู้อื่นสัตว์อื่นเสมอ

พิจารณาเป็นอย่าง ๆ เห็นว่ารูปลักษณะไม่สวย กลิ่นไม่ดี น่า-เกลียด แล้วลองนึกดูว่าเอาของเหล่านี้มารวมกันจะสวย จะหอม น่ารัก น่าคิดถึงได้อย่างไร เราหลงคิดปรุงแต่งในใจว่าสวยงามไปเอง เราหลงแป้งน้ำอบที่มาฉาบผิว ฯลฯ

๓. ดึงการพิจารณาให้เข้าหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นลักษณะแท้จริงของคนสัตว์และทุกสิ่งทุกอย่างคือ

ทุกส่วนของร่างกายหรือของทุกอย่าง เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง ไม่คงทนมีการเปลี่ยนแปร เน่าเปื่อยอยู่เรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เห็นร่างกายหรืออะไรสวยงามนั้นตาเราหลอกตัวเอง เช่นรูปที่ข้างฝาที่จริงแบน ๆ แต่ตาเห็นเป็นทรวดทรง มีกว้างลึก ใบหน้าคน ถ้านึกเห็นภาพตามเป็นจริงจากข้างในมาหรือใช้กล้องขยายดูก็กลับจะน่าเกลียด แต่ตาหลอกเราแล้ว ใจยังปรุงแต่งเสริมส่งหลอกเราให้เห็นว่าสวยงามอีก เมื่อเห็นว่าทุกอย่างผุพังเน่าเปื่อยเปลี่ยนแปลงหลอกตาอยู่เสมอก็ให้เห็นเลยไปอีกว่าเป็น ทุกขัง ทั้งนั้นคือ ล้วนเป็นสิ่งที่ ทนอยู่ไม่ได้ คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนปลีก

ย่อย หรือทั้งร่างกายทั้งก้อนอันไม่มีใครแก้ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไปเสมอ แม้ทะเลหรือภูเขาตึกสวย ๆ ก็คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ตาของเราหลอกสนิทมาก เช่นแสงอาทิตย์ ผ่านกระจกเหลี่ยมจะเห็นเป็นลำแสงสีต่าง ๆ หลายสี แต่ตาเปล่าเห็นเป็นสีเดียว นอกจากนี้ให้เห็นเป็น อนัตตา คือเป็นของว่างเปล่าไม่ใช่ตัวตน แยกย่อยไปถึงที่สุด ทั้งคน, สัตว์ สิ่งต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นการรวมตัวของกำลังงานซึ่งไม่มีตัวตนทั้งนั้น หากว่าจะแยกหยาบ ๆ เช่นแยกคนออกตามอาการ ๓๒ แยก ผม ขน เล็บ ฯลฯ ไว้เป็นกอง ๆ ก็จะหาไม่พบว่าอะไรเป็นคน และทุกส่วนที่กองอยู่ก็ล้วนน่าเกลียด

เมื่อดำเนินการแก้จิตที่มีกำลังมากมาตามแบบทางวิทยาศาสตร์หรือทางธรรม ดังกล่าวมาอย่างใดอย่างหนึ่งจิตก็จะมีกำลังอ่อนลงไม่ฟุ้งซ่าน ผู้พิจารณาชำนาญจะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเช่นเพียง ๒ นาทีก็พิจารณาได้ผล เมื่อจิตมีกำลังอ่อนลงมาอยู่ในสภาพสะดวกสบายไม่ฟุ้งซ่าน คืออยู่สายกลางก็เริ่มผูกจิตให้เป็นสมาธิทันที บางคนหรือบางตำราเข้าใจผิดว่าการพิจารณาดังกล่าวนั้นไม่ดี ทำให้ใจอ่อน ไม่อยากทำอะไร ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่รู้จริงว่าเขาใช้พิจารณาเมื่อจิตมีกำลังชอบฟุ้งไป เมื่อสภาพจิตลดมาอยู่สายกลางปลอดโปร่งสบาย ก็ต้องหยุดพิจารณา ถ้าจิตมีกำลังอ่อนพิจารณาเข้าก็อ่อนลง, สลดลง, ไม่อยากทำอะไร พาลตายหรือฆ่าตัวตายไปทั้งนี้เพราะมีของดีแต่ใช้ไม่เป็น

(ข) อุบายแก้จิตที่มีกำลังอ่อน

เมื่อใจท้อถอย, หดหู่, เคลิบเคลิ้ม, หาวนอน, โงกง่วง, หงุดหงิด, รำคาญ, ขี้เกียจ ให้แก้ดังนี้

๑. แก้เกี่ยวกับกายให้แก้เรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจมีกำลังอ่อน ตัวอย่างเช่น.-

- กินมากไป ก็อาจพักผ่อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ให้หายอึดอัดก่อนแล้วจึงฝึก

- ทำงานเหน็ดเหนื่อยมาก หรืออดนอนมากแล้ว ก็ควรหลับพักผ่อนให้สดชื่นก่อน

- การเปลี่ยน อิริยาบถ ให้พอเหมาะ เช่นเปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินหรือเอนหลัง หรือใช้การล้างหน้าอาบน้ำช่วยก็อาจแก้ได้

- สถานที่อยู่อึดอัดทึบฯ ก็อาจเป็นเหตุอันหนึ่งที่ควรแก้ไข

- การอาบน้ำ และอากาศที่ดีก็ช่วยได้มาก

๒. การแก้ทางใจ ให้พิจารณาเรื่องที่จูงใจให้เข้มแข็ง, พากเพียร เช่นพิจารณาถึงความก้าวหน้าของตนและผู้อื่นให้เห็นว่า ต้องมีความเข้มแข็งหมั่นเพียรจึงก้าวหน้าได้ดี ถ้าอ่อนแอ ท้อแท้ก็ตัดความเจริญของตน คิดถึงบุญกุศลที่ตนเคยทำมา คิดถึงความดีของตนและผู้อื่นเป็นต้น

ตัวอย่างการพิจารณาคุณพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงเสียสละและมีความพากเพียรอย่างยอดยิ่ง ทรงเป็นกษัตริย์มีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ยอมเสียสละหนีออกบวช อดทนพากเพียรทุกทางเพื่อตรัสรู้ความจริงในโลก เริ่มด้วยวิธีฝึกจิตในสำนักต่าง ๆ จบแล้วมาบำเพ็ญเพียรในป่า ในดง อดอยาก เดินเท้าเปล่าหิวโหยจนล้มลงสิ้นสติ ทรมานเป็นเวลาถึง ๖ ปี ภายหลังต้องอยู่แต่ลำพังไม่มีผู้ช่วยปฏิบัติแต่ก็ไม่ท้อถอยพากเพียรฝึกจิตจนได้สมาธิ และปัญญาขั้นสูงสุดรู้วิธีตัดความทุกข์ยากได้สิ้นแล้ว ก็ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์ยังคงสงสารบุคคลอื่น ๆ ทั้งปวง อยากให้มีความสุขตามขั้นตามสภาพที่จะทำได้ จึงทรงพยายามเดินไปเที่ยวสั่งสอนในทิศต่าง ๆ ถูกลัทธิเดิม ๆ กีดกันขัดขวางก็ไม่ทรงท้อแท้, มีความเข้มแข็งอดทน จึงได้มีคำสอนตกทอดมาถึงตัวเรา ส่วนตัวเรานี้ยังมีความลำบากตรากกรำ

น้อยกว่าพระองค์ท่านมากนัก ไม่สมควรจะท้อถอยอ่อนแอสมควรจะต่อสู้เข้มแข็งทำอะไรจริงจังเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง, ส่วนรวมและประเทศชาติ การพิจารณาทำนองนี้ช่วยให้ใจเข้มแข็งและมีกำลังขึ้น

เมื่อรู้สึกว่าจิตมีกำลังพอควร อยู่ในสายกลางแล้วก็เริ่มผูกจิตโดยภาวนาพุทโธและจับลมดังกล่าวมาแล้ว การแก้ไขจิตมีกำลังมากกำลังอ่อน, และการผูกจิตดังกล่าวแล้ว ถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ก็คือการแก้เครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เป็นสมาธิ หรือศัตรูสมาธิ ซึ่งเรียกว่านิวรณ์นั้นโดยครบถ้วนแล้ว ที่ไม่พูดเป็นรูปนิวรณ์ และเป็นศัพท์แสลงเพราะต้องการให้เข้าใจง่าย อนึ่ง บางตอนที่กล่าวว่าศีลและอื่น ๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ต้องจำก็ได้นั้น ก็เป็นการเจาะช่องมาเฉพาะเรื่องฝึกจิตล้วน ๆ และมีเหตุผลแจ่มแจ้งอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่จะเรียนรู้ปฏิบัติและท่องจำให้เป็นการเพิ่มพูนขึ้นอีกก็ยิ่งเป็นการดี

การไตร่ตรองและหมั่นสอบถามผู้รู้ และมีครูฝึกจิตให้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ฝึกได้เร็ว เพราะจะได้ช่วยสังเกตหาทางแก้ไขที่เหมาะ และได้ผลให้

บางตำราและอาจารย์ฝึกบางท่าน ชอบใช้วิธีพิจารณาไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดนึก หยุดคิด ดังที่อธิบายมาแล้วว่าตอนใดหยุดพิจารณา ตอนใดหยุดภาวนา วิธีพิจารณาเรื่อย ๆ หรือเพิ่มอารมณ์คิดมากขึ้น ไม่ตัดลงนั้นอาจจะเป็นวิธีทำให้เกิดความรู้ หรือปัญญาทางโลกมากกว่าที่จะเกิดปัญญาทางวิปัสสนา ซึ่งเป็นของสูง ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าผู้เริ่มฝึกไม่ควรจะใช้ แม้ผู้ฝึกมามากใช้ก็อาจเป็นอันตราย เพราะเหตุว่าผิดหลักใหญ่หรือแนวการศึกษา กล่าวคือต้องทำให้เกิดศีลดีแล้ว จึงเกิดสมาธิ, ทำสมาธิให้ดีแล้ว จึงจะพิจารณาให้เกิดปัญญา ถ้าสมาธิยังไม่ดีไม่ถึงขั้นสูงไปรีบแสวงเอาปัญญาก่อน อาจจะเกิดปัญญาที่ผิด แต่

ตนเข้าใจว่าถูกซึ่งเป็นภัยอย่างร้ายแรง และตัดทอนความก้าวหน้าโดยสิ้นเชิงอาจเสียสติได้ง่าย

อุบายที่ ๒

เมื่อแก้ไขจิตให้เป็นสมาธิด้วยอุบายที่ ๑ ไม่ได้ผลก็ควร พยายามแก้ไขในครั้งหลัง ๆ ต่อไปอีกมาก ๆ ครั้ง จนเห็นว่าจะไปไม่รอดจริง ๆ แล้วก็ใช้อุบายที่ ๒ ต่อไป อุบายที่ ๒ นี้ก็คือ **การแก้เครื่องเศร้าหมองใจ ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์** ไม่จำเป็นต้องท่องจำแม่นยำว่ามีอะไรบ้างก็ได้ **เป็นแต่สำรวจดูว่าจิตของตนจะเข้าอยู่ในลักษณะนิวรณ์ข้อใด** แล้วก็ดำเนินการแก้ไขจิตตามวิธีซึ่งจะกล่าวต่อไป

นิวรณ์มี ๕ อย่าง. นิวรณ์คือเครื่องกีดกันไม่ให้บรรลุถึงความดี เป็นเครื่องขัดขวางไม่ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีนิวรณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจิตก็ตั้งมั่นไม่ได้ และ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจที่จะใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลกได้ดี และไม่สามารถจะเห็นธรรมอันแท้จริงได้ นิวรณ์ ๕ มีดังนี้ คือ

(๑) **ความพอใจรักใคร่หรือกังวลคิดถึง "วัตถุกาม"** ในลักษณะที่ ยินดี (เรียกตามศัพท์ว่ากามฉันทะ) วัตถุกามนั้นได้แก่ รูป, รส, กลิ่น, เสียงและสิ่งสัมผัส (โผฏฐัพพะ) รวมเป็น ๕ อย่าง รูปหมายถึงสิ่งที่เห็นด้วยตาได้ ซึ่งหมายถึงตัวคน, สัตว์ ต้นไม้, หมวก, เสื้อผ้า, ของใช้, แสง, สี, รูปภาพ, รูปปั้น และอื่น ๆ ที่เห็นได้ด้วยตาจัดเป็นรูปทั้งนั้น ถ้าจิตไปคิดถึง, นึกยินดี พอใจ ก็จัดเป็น นิวรณ์ตัวที่ ๑ นี้ ส่วนรสก็หมายถึงรสทุกชนิดที่รับรู้ได้ด้วยลิ้น, กลิ่นก็หมายถึงกลิ่นทุกอย่างที่รับรู้ด้วยจมูก, เสียงก็หมายถึงเสียงทุกอย่างที่รับรู้ได้ทางหู, สิ่งสัมผัสก็หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรารับรู้ด้วยการถูกต้อง หรือสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตัวอย่างเช่นใจไปนึกถึงรูปร่างหน้าตาของคน

หรือดอกไม้เราพอใจ หรือยินดี ก็เรียกว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๑ (กามฉันทะ) ซึ่งมีรูปเป็นวัตถุกามแต่ถ้าเราไป นึกถึง ตอนที่เอามือไปลูบคลำคนนั้นหรือดอกไม้นั้น ยินดีพึงพอใจในความละเอียดอ่อนนิ่มนวล ชอบใจในการที่ได้ถูกต้องสัมผัส ที่แล้วมาก็ดี หรือนึกอยากจะได้ถูกต้องสัมผัสใหม่อีกก็ดีจัดเป็นนิวรณ์ตัวที่ ๑ ซึ่งมีสิ่งสัมผัสเป็นวัตถุกาม ถ้าใจไปนึกถึงตอนเอาไม้พันสำลีหมุนไปมาในรูหู ซึ่งมีเสียงดังฟอดแฟดในหู และรู้สึกชอบที่คัน ๆ มัน ๆ ดังนี้ ถ้าไปนึกถึงเสียงดังชอบใจหรืออยากให้เกิดดังอย่างนั้นอีกก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ ๑ ประเภทมีเสียงเป็นวัตถุกาม แต่ถ้านึกชอบใจตรงมัน ๆ คัน ๆ ก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ ๑ ประเภทมีสิ่งสัมผัสเป็นวัตถุกาม แต่วัตถุกามหรือปรากฏการณ์ทางจิตนั้น มักจะเป็นชนิดผสมแยกเป็นอย่างเดียวได้ยาก เช่น ชอบใจที่เอาสำลีปั่นในหูที่กล่าวมาแล้ว ย่อมมีสัมผัสทางทวารหูที่ได้ยินเสียงฟอดแฟดและมีสัมผัสทางทวารกายที่รู้สึกคัน ๆ มัน ๆ พร้อมด้วยมีสัมผัสทางทวารตาและใจ คือนึกเห็นภาพการหมุนในหูเห็นรูปร่างไม้ที่แยงหูดังนี้เป็นต้น แต่รวบรวมเข้าแล้วก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ ๑ นั่นเอง การแก้ก็แก้ตรงต่อนิวรณ์ตัวที่ ๑ ไม่ต้อง แยกแยะ แก้ละเอียด ลงไปอีกเป็นอย่าง ๆ จะได้บอกวิธีแก้ต่อไป วัตถุกาม ไม่จำเป็นต้องเป็นคนเสมอไปอาจเป็น วิทยุ, สุนัข, กล้วยไม้, ต้นไม้ ฯลฯ

(๒) นิวรณ์ตัวที่ ๒ คือ พยาบาท ได้แก่ ความคิดกังวลถึงวัตถุกาม ในลักษณะยินร้าย ซึ่งเป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับนิวรณ์ตัวที่ ๑ คือนิวรณ์ตัวที่ ๑ คิดกังวลถึงวัตถุกามในลักษณะที่ยินดี, ชอบใจ, พอใจ, หรือรักใคร่ แต่นิวรณ์ตัวที่ ๒ คือพยาบาทนี้ คิดหรือกังวลถึงในลักษณะไม่ยินดี, ไม่ชอบใจ, ไม่พอใจ หรือคิดร้ายต่อวัตถุกามนั้น เช่นเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๑ นึกรักอยากจะได้หญิง (หรือชาย) มาเป็นคู่ พยายามเอาอกเอาใจและทุ่มเทเงินทองตลอดจนความเหนื่อย

ยาก เพื่อให้เขารักตอบ ดูทีท่าจะสำเร็จแน่. แต่ต่อมารู้ว่าเขาไปรักกับผู้อื่น ไม่รักกับตนจึงไม่พอใจ คิดติเตียนเขาก็ดี คิดปองร้ายจะแก้แค้นเขาก็ดี หาทางทำให้เขาเสื่อมเสีย เพราะไม่พอใจก็ดี เรียกว่าเกิด **ความพยาบาทหรือเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๒** ขึ้นแล้ว มีคนมาขโมยของไป คิดจะแก้แค้นเวลานั่งสมาธิจิตเริ่มจะนิ่งดี ก็คิดเรื่องคนที่มาขโมยอีกไม่พอใจอีก นี่ก็คือเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๒ ได้เช่นหมูชอบเข้ามากินของเหยียบของในสวนบ่อย ๆ ก็ไม่พอใจ คิดร้ายต่อหมู หรือปากกาที่ใช้เขียนหนังสือ เขียนไม่ค่อยติดบ้าง บางทีติดมากจนเลอะเทอะ ไม่พอใจก็เลยขว้างลงไป ครั้นเกิดบี้บุบและเป็นของแพง จะซ่อมก็หมดเงินมาก เกิดความไม่สะดวกที่ใช้เขียนอยู่เรื่อยใจมาครุ่นคิดเรื่องนี้ ไม่ชอบรูปทรงที่เสียไปนั้นก็ดี เวลาฝึกจิตผุดคิดถึงปากกานั้นมาไม่พอใจก็ดี จัดว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๒

(๓) **นิวรณ์ตัวที่ ๓ คือ ความง่วงงุน, ท้อถอย, หงุดหงิด, ความหดหู่เคลิบเคลิ้มและเกียจคร้าน** (เรียกตามศัพท์ว่า ถีนมิทธะ) ซึ่งเป็นเครื่องกีดกั้นความสำเร็จ และขัดขวางไม่ให้กระทำความดี

(๔) **นิวรณ์ตัวที่ ๔ ความฟุ้งซ่าน** คิดโน่นคิดนี่ คิดนอกเรื่องนอกราวที่ต้องการจะคิดจะทำ (เรียกตามศัพท์ว่า อุทธัจจะกุกกุจจะ) เป็นลักษณะที่จิตชอบซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ เช่นต้องการจะอ่านหนังสือหยิบขึ้นอ่านไปหน่อย ใจก็คิดไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไปเที่ยวเมื่อคืนก่อน หรืออ่านไปถึงเรื่องรักก็เลยนึกไปถึงเรื่องราวรักที่ตนผ่านมาดังนี้เป็นต้น นิวรณ์ตัวที่ ๔ นี้ ความจริงก็มีนิวรณ์ตัวที่ ๑ และที่ ๒ นั่นเองเป็นต้นเหตุ ฉะนั้น นิวรณ์ตัวที่ ๔ นี้ก็มีลักษณะผสม คือคิดไปในทางพึงพอใจ, รักใคร่บ้าง หรือคิดไปเพราะไม่พึงใจ, ไม่ชอบใจบ้าง

อนึ่ง นิวรณ์ตัวที่ ๓ ก็มาจากนิวรณ์ตัวที่ ๑ และ ๒ เช่นกัน แต่

นิวรณ์ตัวที่ ๓ และที่ ๔ ต่างกันตรงที่จิตท้อถอยเกียจคร้าน หรือฟุ้งซ่านตื่นตัวซัดส่ายไป ถ้ามีลักษณะท้อถอย อ่อนอกอ่อนใจ, หวาดหวั่น, อเนือนาถ เบื่อหน่าย เกียจคร้าน ซึ่งจัดว่าเป็นประเภททางอ่อน ก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ ๓ ถ้าเป็นประเภทมีกำลังสัดส่ายคิดไป, ฟุ้งไป, โดดไปเรื่องที่โน้นเรื่องนี้ ก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ ๔

(๕) นิวรณ์ตัวที่ ๕ ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่นอนใจ ตกลงใจไม่ได้เด็ดขาด เรียกตามศัพท์ว่าวิจิกิจฉา เช่นจะเชื่อว่าบาปบุญมีก็ไม่แน่ใจนัก จะว่าไม่มีก็ไม่มั่นใจ ไม่มีความแจ่มแจ้งชัดเจน ไม่มีความเด็ดขาด หรือการจะทำอะไรลงไปจะคิดอะไร ก็มีจิตโลเลครุ่นคิด ขยักขย่อนอยู่ดังนี้ ก็เรียกว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ ๕

เมื่อพิจารณาอยู่ให้ดีคิดทบทวนไปมา นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องเกี่ยวพันกัน ถ้าจะสรุปรวมกันให้สั้นก็มี ๒ ประเภท คือ นิวรณ์ตัวที่ ๑ ที่ ๒ และที่ ๔ เป็นประเภท **จิตมีกำลังมาก** นิวรณ์ตัวที่ ๓ และที่ ๕ เป็นประเภท **จิตมีกำลังอ่อน** จะแก้ได้ตามวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นในอุบายที่ ๑ ซึ่งถ้าแก้ถูกทางก็ควรจะแก้ได้ ถ้าแก้ผิดก็แก้ไม่ตก เมื่อแก้ไม่ตกและหาที่ผิดไม่ได้จะลองแยกแยะให้ละเอียดตามอุบายที่ ๒ คือแก้นิวรณ์นี้ก็ได้ก่อนจะแก้ด้วยอุบายที่ ๒ นี้ลองฝึกจิตต่อไปแล้วควร **พิจารณาจิตของตนดูหลาย ๆ ครั้ง ว่าที่จิตไม่ยอมนิ่งเป็นสมาธินั้น จิตเราเป็นไปตามนิวรณ์ตัวไหนมากที่สุด เมื่อได้ความว่ามีนิวรณ์ตัวใดใน ๕ อย่างนั้น เกิดขึ้นมากที่สุด ก็ให้แก้นิวรณ์ตัวนั้น พิจารณาได้ถูกแก้ได้ถูกแล้วก็รีบทำสมาธิเสีย นิวรณ์ตัวอื่น ๆ อีก ๔ ตัวก็จะพลอยตายสงบไปด้วย**

อุบายแก้นิวรณ์
วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ ๑ (กามฉันทะ)

ควรใช้อุบาย ๓ อย่าง คือ

๑. ให้เพ่งพิจารณาวัตถุกาม ซึ่งได้แก่ คน, สัตว์ ต้นไม้ สิ่งของ ที่ตนชอบใจ ที่ตนรักใคร่ และที่ใจคอยคิดถึงในเวลาฝึกจิต. โดยให้พิจารณาและเพ่งให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ และเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเราเขาอะไร (คือพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง, ทุกขัง อนัตตา) จนเห็นว่าแม้เราได้สมปรารถนาแล้ว สิ่งนั้นก็ย่อมไม่เป็นกรรมสิทธิ์อยู่ได้ ล้วนแต่จะละทิ้งพลัดพรากจากไปหรือเบื่อหน่ายเลิกรากันไป ดังนี้ถ้าจิตยังไม่ยอมสงบก็ให้เพ่งต่อไปอีก

๒. เพ่งพิจารณาให้เห็นอศุภะ คือเห็นสภาพแท้จริงของสิ่งนั้น อันผุเปื่อยเสื่อมโทรมอยู่ตลอดเวลา ไม่สวย ไม่งามอย่างที่เห็นผิวเผินนั้นดอก นอกจากนั้น ยังเป็นเพียงที่รวมกลุ่มของสัตว์เล็กจิ๋วเท่านั้น (สัตว์เล็กจิ๋วนี้หมายถึงตัวชีวิตขนาดเล็กมาก ซึ่งวิทยาศาสตร์เรียกว่า เซลล์ และตัวเซลล์ที่มีชีวิตกินได้ ไหวตัวยุบยาบได้ตายได้เกิดได้อยู่เสมอนี่เอง ที่รวมกลุ่มเป็นเนื้อเป็นหนังของคนสัตว์และต้นไม้)

๓. เพ่งพิจารณา ตามข้อ ๑ และข้อ ๒ ให้ละเอียดแยบคายขึ้น จนกว่าจิตจะรู้เห็นของจริงตามสภาพคือเห็นชัดว่ารูปหรือกายเหล่านั้น ก็เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง ๔ (ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ) มาประชุมกันขึ้น หรือเห็นสักแต่ว่ากลุ่มกำลังงานรวมแน่นเป็นรูปขึ้นอย่างนี้ก็ได้ ที่มีชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดนั้น ก็เป็นแต่เพียงมีวิญญาณมาเข้าครอบครองอยู่ชั่วคราวเท่านั้น **พิจารณาพอได้ภาพความจริงขึ้นในใจ แล้วก็หยุดพิจารณารวมจิตมาเพ่งนิ่งอยู่** ครั้นเห็นจิตสงบดีก็เริ่มดำเนินการฝึกจิตตามวิธีหลักต่อไป เช่น เราฝึกด้วยวิธีสังเกตลมหายใจ

(อานาปานะสติ) ก็ต้องกลับมาเพ่งลมหายใจตรงจุดที่ตั้งจิต ที่กึ่งกลางดั้งจมูกต่อไป ถ้ารู้สึกว่าสงบดีมากก็ข้ามขึ้นมาเพ่งลม ไม่ต้องภาวนาพุทโธ ถ้าสงบน้อยก็ว่าพุทโธประคองไว้ก่อน

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ ๒ (พยาบาท)

ความไม่พอใจ ความแค้นเคือง ความคิดร้าย หรือไม่ชอบใจ จัดเป็นพยาบาทนิวรณ์ ใช้อุบายแก้ดังนี้

๑. ให้เจริญเมตตา คือแผ่เมตตาไปเฉพาะคนสัตว์ ที่ตนไม่ชอบใจ หรือแผ่เมตตาให้ทั่วไป (เรียกตามศัพท์ว่า เมตตานิมิตอุคคหะ) คิดยกโทษให้และคิดสงสารในความไม่รู้เท่าต่อเหตุของผู้อื่น

๒. ตั้งใจเจริญเมตตาแผ่ไมตรีจิต คิดปรารถนาจะให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข (เรียกตามศัพท์ว่า เมตตาภาวนานุโยค) ที่แผ่เมตตาให้ตนด้วยก็เพราะถือว่าตนก็เป็นสัตว์โลกรูปหนึ่ง ถ้ามีความโกรธความไม่พอใจขึ้นมาก็ย่อมเป็นเครื่องเผาผลาญตนเอง เช่น เลือดเดินแรง หัวใจเต้นแรง หน้าแดง ปากสั่น ล้วนเป็นอาการคล้ายคนบ้าคนเมา และเป็นภัยอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง จึงควรจะนึกสงสารเมตตาตนเอง ไม่อยากให้เป็นอันตรายจากความพยาบาท งดเว้นความไม่พอใจเสีย นอกจากนั้นถ้าไม่พอใจไม่ชอบใจสิ่งของซึ่งไม่มีชีวิต เช่น พลัดตกบันได ไม่ชอบใจ คิดอยากจะฟันบันไดทิ้งเสีย ดังนี้ จะแผ่เมตตาให้บันไดก็ไม่ถูก ควรยับยั้งจิตพยาบาทนี้ด้วยการพิจารณาให้แยบคาย หรือเมตตาตนเองเกรงจะมีโทษเพราะความโกรธความไม่พอใจเผาผลาญตน เกรงตนจะต้องเสียทรัพย์ค่าซ่อมบันได หรือสร้างบันไดใหม่ดังนี้ เป็นต้น ก็เป็นอุบายให้ระงับความคิดอันไม่ชอบใจที่คอยผุดขึ้นมานั้นได้

๓. ให้พิจารณาถึงกรรมของตนและผู้อื่น ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เมื่อทำกรรมที่ดีหรือชั่วไว้ก็ย่อมจะได้รับ

ผลกรรมนั้นเสมอไป ถึงตนจะไม่พยาบาทคิดตอบแทน คนหรือสัตว์นั้นก็ต้องได้รับกรรมของตน นอกจากนั้นพยาบาทก็เป็นกรรมฝ่ายชั่ว ควรพิจารณาให้เห็นโทษของพยาบาทเพื่อให้จิตยับยั้ง ไม่คิดพยาบาทผูกโกรธไว้ (ข้อ ๓ นี้เรียกตามศัพท์ว่า กัมมัสสกะตา ปัจจเวกขณะตา)

๔. ให้พิจารณาซ้ำซากในอุบายต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว พิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาให้มากขึ้นทุกที (เรียกตามศัพท์ว่า ปฏิสังขานพหุลตา)

๕. ให้คบแต่บุคคลที่มีเมตตา กรุณา คือผู้ที่มีใจรักใคร่ผู้อื่นและผู้ที่มีศีลธรรมดี (เรียกตามศัพท์ว่ากัลยานมิตตะตา) ข้อนี้พึงเข้าใจให้ดีอย่าให้เขวผิดทางหรือเข้าใจเกิน คือให้คบหาสนิทสนมได้เฉพาะผู้มีศีลธรรม ส่วนผู้ไม่มีศีลธรรมไม่มีเมตตากรุณา เมื่อมีความรู้จักแล้ว ก็อย่าให้สนิทสนมกลมเกลียว ไม่ใช่ว่าจะเลิกคบเลิกทักทายเสียโดยเด็ดขาด จนเป็นการขาดความเหมาะสมไป

๖. ให้พูดหรือใคร่ครวญ (นึกคิด) แต่ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น และที่ชวนให้เกิดความสบายใจ (เรียกตามศัพท์ว่า สัปปายกถา)

๗. ตั้งความสัตย์ว่าเราจะข่มใจของเรา เพ่งพิจารณาโทษหรือความชั่วที่มีอยู่ในตน ไม่พิจารณาเพ่งความชั่วของผู้อื่น พยายามเพ่งจิตแก้ไขความพยาบาลที่มีอยู่ในจิตของตน

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ ๓ (ถีนมิทธะ)

ความง่วงงุนท้อแท้, หงุดหงิด เคลิบเคลิ้ม ใช้อุบายแก้ดังนี้

๑. กินอาหารแต่พอควร อย่ากินอาหารมาก (อติโภชนะนิมิตตคาถา)

๒. เปลี่ยนอิริยาบทให้ได้ส่วนกัน ได้แก่การยืน, เดิน, นั่ง, นอนให้ได้ส่วนเหมาะกับตน อย่านอนมากเกินไป หรือนั่งมากเกินไปจัดส่วนให้รู้สึกเหมาะแก่ตน (อริยาปถะสัมปริ วัตคหะตา)

๓. นึกถึงแสงสว่างให้เข้ามาสู่จุดที่เราตั้งจิต ไว้หรือรวมจิตไว้ (อาโลกะ สัญญามนสิการ)

๔. ให้ไป ฝึกจิตในที่แจ้ง (มีแสงสว่างพอควร) **ที่สงัดและที่ห่างไกลจากหมู่บ้าน** (ตามศัพท์เรียกว่า อัพโภกาสะวาส)

๖. พูดหรือใคร่ครวญแต่ในเรื่องที่สบายใจ และเป็นประโยชน์ (สัปปายกถา) เช่นพูดถึงเรื่องที่จะทำความดีต่าง ๆ เป็นต้น.

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ ๔ (อุทธัจจะกุกกุจจะ)

ความฟุ้งซ่านของจิต มีอุบายแก้ดังนี้

๑. ให้หมั่นศึกษาและฟัง เกี่ยวแก่ความรู้ต่าง ๆ ให้มาก ที่สำคัญคือเรื่องที่เกี่ยวกับตนเป็นประโยชน์แก่ตน (ตามศัพท์ว่า พหุสสุตา หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า พหูสูต)

๒. ให้หมั่นสอบถามและปฏิบัติตามในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์อยู่เสมอ (ปริปุจฉตา)

๓. ให้เป็นผู้ฉลาดตริตรองในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ (วินยะปกะตัญญุตา) **หมั่นตรึกตรองให้ชำนาญ**

๔. ให้คบหาท่านผู้ใหญ่ โดยศีลธรรมและวิชาจรรยาดีรอบคอบ (วุฑฒเสวิตา)

๕. ให้คบแต่มิตรที่ดี (กัลยาณมิตตตา)

๖. ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจ และเป็นประโยชน์ (สัปปายกถา)

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ ๕ (วิจิกิจฉา)

ความสงสัยความลังเลแก้ด้วยอุบายดังนี้

๑. หมั่นศึกษาและฟังเกี่ยวแก่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้มาก (พหุสสุตา)

๒. ให้หมั่นสอบถามและปฏิบัติตามท่านผู้รู้ผู้ชำนาญ เสมอ ๆ

(ปริปุจฉตา)

๓. เป็นผู้ฉลาดตรึกตรองในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ หมั่นตรึกตรองให้ชำนาญ (วินยะปกะตัญญุตา)

๔. เป็นผู้เชื่อมั่นในทางที่ดี ได้แก่เชื่อบาปบุญและเชื่อกรรมเป็นต้น (อธิโมกขพะหุลตา)

๕. ให้คบแต่มิตรที่ดี (กัลยาณมิตตะตา)

๖. ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจ และเป็นประโยชน์ (สัปปายกถา)

นิวรณ์ ๕ นี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อแก้กิเลสอย่างกลางนี้ให้สงบระงับได้มาก จิตก็ถึงสมาธิขั้นสูง ถ้าเพียงทำให้นิวรณ์ ๕ สงบระงับลงไปบ้าง ทำให้นิวรณ์เบาบางลงจิตก็สงบถึงสมาธิขั้นต้นหรือขั้นกลาง อนึ่งการปฏิบัติตามวิธีฝึกจิตเช่นตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว มีการรวมจิตอยู่ที่เดียว พิจารณาลมหายใจพร้อมด้วยภาวนา พุทโธและจัดลมให้ดีนั้นก็นับว่าเป็นข้อปฏิบัติ เป็นศีลฉะนั้นจึงทำให้กิเลสอย่างหยาบสงบระงับลงได้ เกิดสมาธิขั้นต้น และก็เป็นเครื่องทำให้นิวรณ์เบาบางลงไปด้วยในตัวเพราะศีลหรือข้อปฏิบัติให้เป็นสมาธิ หรือการฝึกสมาธินั้นก็อยู่ในหัวข้ออุบายแก้นิวรณ์นั่นเอง (โปรดพลิกอ่านวิธีแก้นิวรณ์) **และเมื่อจิตเกิดสมาธิขั้นต้นเพ่งนิ่งอยู่จุดเดียว ลมหายใจละเอียดขึ้นได้จังหวะเป็นไปเอง หยุดภาวนาแล้ว รักษาให้ดีอย่างนั้นได้ต่อไปจิตก็จะสงบมากขึ้น เข้าถึงสมาธิสูงขึ้น โดยไม่ต้องมาคิดกังวลแก้ไขนิวรณ์เพราะเป็นการแก้นิวรณ์ไปในตัวแล้ว**

ลักษณะของสมาธิในขั้นต่าง ๆ และการแก้ไขปรับปรุง

ในการฝึกจิตเมื่อได้แก้ไขจิตมาตั้งสงบเป็นสมาธิ จิตก็มักนิ่งประเดี๋ยวเดียวก็ถอยกลับ ต้องแก้ไขปรับปรุงดังกล่าวแล้วอยู่ตลอดเวลา เมื่อฝึกมาก ๆ เข้าก็ทำให้จิตนิ่งได้นานเข้าทีละน้อย คือเป็นสมาธิ

ที่สูงขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ขออย่าท้อใจเราต้องฝึกกันบ่อย ๆ ฝึกติดต่อไป นาน ๆ เท่าที่จะทำได้ ยิ่งฝึกได้ทั้งกลางวันกลางคืนในที่เงียบสงัด มีอาหารเตรียมไว้ให้สะดวก หยุดการติดต่อโดยพักงานทำต่อเนื่องครั้งละ ๗ วันได้ยิ่งดี ถ้าไม่มีโอกาสก็ฝึกที่บ้านวันละเล็กวันละน้อยเรื่อยไป ควรจะกำหนดเวลาหรือกฎเกณฑ์ว่าต้องฝึกทุกวัน และจับเวลาในการฝึกดู พยายามนั่งฝึกติดต่อให้ได้นานขึ้นทุกทีจึงจะฝึกได้เร็วขึ้น ขออย่าร้อนใจว่าไม่เห็นได้ประโยชน์อะไร ? ผู้คิดเช่นนั้นก็คือคนไม่ทำจริง ทำไม่ถูกวิธีและทำไม่สม่ำเสมอขาด ๆ วิ่น ๆ และไม่รู้วิธีตรวจสอบ

เมื่อผูกจิตให้สงบนิ่งได้ชั่วขณะ มักจะมีการเห็นการรู้สึกไปต่าง ๆ คล้าย ๆ กับฝัน เรียกว่านิมิตต์ ทั้งนี้ไม่ใช่อื่น คืออารมณ์ตกค้างออกจากจิตของตนเองอย่าได้นึกหวาดหวั่น ตัวอย่างเช่นเห็นคน, สัตว์ ตนเอง เห็นนรก สวรรค์, ผี บางทีเกิดนิมิตทางหู ได้ยินเสียงพูด เสียงร้อง, เสียงปืน บางที่ปรากฏกลิ่น เช่นกลิ่นหอม เหม็นคล้ายกลิ่นศพ บางทีเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นรู้สึกซู่ซ่าขนลุก น้ำตาไหล ดีใจ ตาพองโตขึ้นบ้าง เล็กลงบ้าง รู้สึกแขน ขาชา หน้าชา แขนขาหายไป เห็นแสง เห็นพระ ต้นไม้ รู้สึกตัวหมุน ตกจากที่สูงหรือหล่นลงไปในเหว ดังนี้เป็นต้น

การปฏิบัติต่อนิมิตต์

๑. ทำจิตให้สงบนิ่งคืออยู่ที่จุดกระทบคอยกำหนดรู้อยู่จุดเดียว อย่าหวั่นไหวในนิมิตต์ เราต้องรู้เท่าทันว่าเป็นอารมณ์ตกค้างออกมาจากจิตตนเอง ไม่มีของจริงอะไรพิจารณาการเกิดขึ้นการหายไป การเปลี่ยนแปลงให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และปล่อยวางนิมิตต์นั้น เพื่อให้สมาธิดีขึ้นตามลำดับ ถ้ามัวหลงมัวติดนิมิตต์ สมาธิก็จะ

ไม่ก้าวหน้า เพราะว่านิมนต์เป็นศัตรูของสมาธิทำให้หลงเพลิน ให้กลัว ให้ตกใจดีใจ เลยเสียสมาธิไปต้องปล่อยวางขับไล่นิมิตต์นั้นออกไป ด้วยการพิจารณาดังกล่าวแล้วถ้าไม่หาย ใช้วิธีแง้มตาขึ้นนิดหนึ่งแล้ว จึงหลับตาสมาธิต่อไป หรือจะใช้แก้ด้วยหายใจยาวขึ้น ๒-๓ ครั้ง รักษาสติให้กำกับอยู่ที่จุดตั้งจิตให้ดีนิมนต์ก็หายไปถ้านิมิตต์เป็นภาพคน แก้ไม่หายต้องใช้วิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เวลาทำสมาธิก็แผ่กุศลไปให้

๒. นิมิตต์บางอย่างมีประโยชน์ต่อสมาธิ ต้องรู้วิธีใช้ให้เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่นรู้สึกแขนขาชามากขึ้น แล้วค่อย ๆ หายไปทีละน้อยก็ให้ทำจิตอนุโลมให้หายไป ในที่สุดหายไปหมดทั้งร่างกายเหลือแต่จิตลอยอยู่ตรงจุดที่ตั้ง จิตก็ถึงสมาธิขั้นกลางและจะพุ่งไปสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป ถ้ามีนิมนต์เห็นแสงหรือสี หรือคนสิ่งของวอบแวบไหวเคลื่อนไม่นิ่ง ก็ลองบังคับให้นิ่ง, ให้เล็ก ให้โต, ให้เข้ามาใกล้ให้ไกล, ให้หายไป, ให้เกิดใหม่ ถ้าบังคับได้และชำนาญก็จะเกิดเป็นวิชาขึ้น คือเห็นรูปอื่นได้โดยไม่ต้องลืมตา เห็นของที่อยู่ไกลได้โดยไม่ต้องไปดู (เรียกว่าตาทิพย์) หรือได้ยินเสียงไกล ๆ ได้ (ซึ่งเรียกว่าหูทิพย์) อาจทำอย่างอื่นได้เช่นเรียกความร้อน, เรียกความเข้มแข็งมาสู่ร่างกาย (ซึ่งเรียกว่าอำนาจทิพย์) แต่วิธีนี้เป็นการฝึกข้ามขั้น ถ้าไม่รอบรู้ระมัดระวังให้ดี อาจเสียสติหรือผิดทาง ถ้าเห็นว่าตนจะข้ามขั้นไม่ได้ก็ปล่อยวางนิมิตต์เสีย

ขั้นของสมาธิและวิธีสังเกตปรับปรุง

เมื่อผูกจิตตามวิธีที่กล่าวแล้ว จิตเป็นสมาธิดีขึ้นจะรู้สึกปลอดโปร่งสบายลมหายใจก็ค่อยเบาลง อย่าเจตนา ทำให้เบาลงเองอย่าบังคับจิตมากนัก ต่อไปจะมีความรู้สึกอย่างเดียวว่าจิตตั้งนิ่งอยู่ที่กำหนดไว้ ลมที่กระทบก็ละเอียดอ่อนจนไม่รู้สึกว่ากระทบ รู้สึกชาตั้ง

จมูกตรงที่ตั้งจิตและขยายความชามากขึ้น ซึ่งเป็นลำดับสมาธิดีขึ้น เมื่อจิตดิ่งเป็นสมาธิดีขึ้น ประสาทต่าง ๆ จะค่อย ๆ หมดความรู้สึกไปทุกที ตาคงหลับอยู่ไม่เห็นอะไร หูจะได้ยินเสียงอื่น ๆ น้อยลงจนไม่ได้ยินอะไร ความรู้สึกว่ามีที่อยู่บ้านช่องก็เลือนไปจนรู้สึกไม่มีอะไร ว่างเปล่าไปหมด (ดังนี้ตำราฝรั่งจึงชอบพูดลัดเอาเลยว่าให้ทำจิตให้ว่างเปล่าให้ว่าง ๆ แทนที่จะพูดว่าทำให้เสียสมาธิ) จิตขณะนี้จะมีกำลังมากและอยู่ในสมาธิขั้นกลาง สามารถใช้ในการสะกดจิตรักษาโรคส่งกระแสจิตหรือแปลงธาตุเรียกวิญญาณ ตัวอย่างเช่นการทำใบไม้เป็นนก ทำข้าวสารเป็นกุ้ง ซึ่งเวลานี้ท่านผู้ทำได้ ก็ยังอยู่ในประเทศเรานี้เอง

การแบ่งขั้นของสมาธิ อาจแบ่งเป็นขั้นใหญ่ได้ ๓ ขั้นคือ

๑. สมาธิขั้นต้น จิตสงบนิ่งเป็นขณะ ๆ ชั่วครู่เดียว สังเกตได้จากจิตสงบนิ่งหยุดคิดเรื่องราวอื่น ๆ ได้ครู่หนึ่ง มีความสุขสบายลืมความเมื่อยความปวดไปได้เดี๋ยวเดียวแล้วก็ถอยกลับมาปวดเมื่อยคิดเรื่องอื่นแทรกมาอีกวิธีปรับปรุงก็คือตั้งจิตให้มั่นตามวิธีผูกจิต พอจิตเริ่มจะดิ่งสงบลงก็ลืมคำภาวนาไปเอง ตั้งจิตนิ่งไว้อย่างเดียวที่จุดกำเนิดจิตก็จะเป็นสมาธิได้นานขึ้นหรือจิตสงบนิ่งนานขึ้น บางทีก็มีนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นต้องแก้ไขดังกล่าวแล้ว ข้อสำคัญอย่าติดคำภาวนาหรือข้อความที่กำหนดสำหรับคิด คือเมื่อจิตสงบนิ่งลืมภาวนาก็ให้เลิกภาวนาเลิกคิด และไม่ให้ติดนิมิตต์ให้ปล่อยวางเสียอย่าลืมตาขึ้นเป็นอันขาด จะทำให้สมาธิเสียไป **เพียงสมาธิขั้นต้นนี้ก็ใช้ได้หลายอย่างเช่นทางเหนียวคง, ทางรักษาโรค, สะกดจิต ดับพิษไฟ, เปลี่ยนรสของวัตถุได้ ลุยไฟได้ ฯลฯ**

๒. สมาธิขั้นกลาง เมื่อจิตนิ่งสงบหรือเป็นสมาธิได้นานขึ้น ก็เรียกว่าอยู่ในสมาธิขั้นกลาง สังเกตได้จากจิตนิ่งรู้สึกสุขสบายที่สุด

ไม่มีเสียงใดมาปรากฏหรือรบกวนประสาทต่าง ๆ หมดความรู้สึกไปนานหน่อยแต่ยังมีสติรู้อยู่ ถ้าจิตนิ่งสงบได้นานจนรู้สึกมีแต่จิตตั้งอยู่กึ่งกลางวงดำหรือความว่างความสว่างได้นาน ๆ ก็เป็นอันจบสมาธิขั้นกลาง วงดำจะเป็นวงกลมที่ดำมืดสนิทยิ่งกว่ากลางคืน จึงทำให้มองไม่เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีภาพใดจะปรากฏทางใจแม้แต่ตัวเองรู้สึกหมดทุกข์ ไม่มีอะไรจะห่วงใย มีแต่ความสุขยิ่ง จุดกึ่งกลางวงดำที่เรารู้สึกว่าจิตตั้งอยู่ก็คือจุดที่ตั้งจิตของตน ถ้าไม่เห็นเป็นวงดำก็รู้สึกไปว่าในโลกนี้ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยตัวเองก็ไม่มี ไม่เห็นมีอะไรทั้งนั้นมีแต่ความว่างเปล่า และมีจิตของตนลอยนิ่งอยู่ในความว่างเปล่า ส่วนแสงสว่างก็เป็นแสงโอภาสกลมกลืนโลกและสิ่งต่าง ๆ หมด เป็นแสงน่าประหลาดไม่เหมือนแสงอื่น ๆ ที่เห็นด้วยตาได้ **จิตขั้นนี้ นับว่ามีกำลังมากพอควร ถ้าได้รู้วิธีใช้จิตแล้ว ก็จะใช้ได้หลายอย่าง เช่น เรียกธาตุ แปลงธาตุ สะกดจิต รักษาโรค การเสดาะกุญแจให้หลุด เสดาะกลอนให้หลุด การทำใบไม้ดอกไม้ให้เป็นสัตว์มีชีวิต หรือเห็นของที่อยู่ไกลอยู่ในที่กำบัง** ก็ใช้จิตขั้นนี้จึงจะทำได้โดยแน่นอน

๓. **สมาธิขั้นสูง** เป็นสมาธิขั้นฌาณ คือนับตั้งแต่ฌาณที่ ๑ ขึ้นไปถึงญาณที่ ๔ การสังเกตลักษณะเป็นไปเมื่อจิตเข้าสู่สมาธิขั้นสูงนั้น สำหรับญาณที่ ๑ มีความรู้สึกคล้ายสมาธิขั้นกลาง แต่อยู่ได้นานกว่าและไม่เห็นมีอะไรทั้งสิ้น ไม่มีทุกข์ไม่มีห่วงใยรู้สึกว่ามีจิตลอยนิ่งอยู่กลางความว่าง ความสงบความสุขอย่างสูง จิตขั้นนี้มีกำลังมากและใช้ประโยชน์ได้มากมาย โดยถอยสมาธิต่ำลงมานิดหนึ่งมาใช้กำลังจิตหรือกำหนดลำแสงขึ้น ส่องดูอวัยวะภายในแทนเอ๊กสเรย์ก็ได้ ดูสิ่งที่อยู่ไกล ๆ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ติดต่อกันในระยะไกล ๆ ทางกระแสจิตได้ ถ้าถึงฌาน ๔ ก็ไม่ต้องหายใจ อาจเอาฝังดินถ่วงน้ำอยู่

ได้หลาย ๆ วัน

การสังเกตสมาธิขั้นต่าง ๆ นี้ได้จากผลการปฏิบัติและพิจารณาหลักตำรา ถ้าจะพูดตามตำราล้วน ๆ ก็มีศัพท์แสงเข้าใจยากทั้งไม่มีข้อสังเกตให้ด้วย การสังเกตที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตตนได้ถึงขั้นใดก็พึงสังเกตให้แม่นยำว่าจิตตนเป็นสมาธิดี ถึงตอนนั้น มีลักษณะความเป็นไปอย่างไร ดูลักษณะลมลักษณะการหายใจแล้วรีบฝึกต่อไปอย่าเลิกเสียฝึกซ้ำมาก ๆ ครั้งจนชำนาญ เมื่อสังเกตได้แม่นยำดีฝึกทีหลังก็วางจิตเข้าจุดนั้นทันที ไม่ต้องเริ่มต้นตามลำดับมา ดังนั้นผู้ฝึกชำนาญแล้วจึงตั้งจิตได้ทันทีไม่ว่าจิตขั้นใด และขณะลืมตาหรือทำงานอื่นอยู่ จะตั้งจิตให้อยู่ในสมาธิขั้นใด เพื่อช่วยในการทำงานก็ได้

บทที่ ๓
วิธีใช้อำนาจจิต

วิธีฝึกที่ดีนั้นควรฝึกทั้งการใช้อำนาจจิต และฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน เพราะวิชาที่เกี่ยวโยงกันทั้ง ๒ อย่างนี้ สามารถช่วยสนับสนุนกันโดยตรงตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเบื่อหน่ายหรือตกใจ กลัว หรือจิตฟุ้งซ่านในเวลาฝึกสมาธิ เราก็ต้องใช้อำนาจจิตมาควบคุมไว้ หรือเมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะมีอำนาจจิตอยู่ในตัวซึ่งจะช่วยควบคุมให้สมาธิก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าได้สอนวิธีใช้อำนาจจิตขั้นต้นมาแล้วมากกว่า ๑,๐๐๐ คน ตามความชำนาญที่มีอยู่ ปรากฏว่า การสอนใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๒ ชั่วโมงต่อวิชา แล้วแต่ความสามารถของผู้รับการสอน วิชาเหล่านี้ผู้รับการสอนสามารถทดลองได้เองโดยไม่มีอันตราย โดยให้ใช้มีดฟันหรือแทงที่แขน หว่านทรายเข้าตา เดินหรือนอนกลิ้งบนกองกระจกแตกด้วยเท้าเปล่าและไม่สวมเสื้อ ใช้มือกอบโซ่ที่เผาไฟจนร้อนแดงขึ้นได้ เอามือล้วงลงในน้ำมันที่เดือด และตักน้ำมันที่กำลังเดือดใส่ปาก นอกจากนี้ยังสามารถใช้อำนาจจิตขั้นต้นในการรักษาโรค ไล่ผีปีศาจสะกดจิต และควบคุมจิตเพื่อให้เกิดความสุขหรือความสามารถพิเศษต่าง ๆ

อำนาจจิตขั้นกลางและขั้นสูงสามารถใช้เช่นเดียวกับเรื่องอัศจรรย์หรือปาฏิหาริย์ในคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ เมื่อเราเข้าถึงสมาธิขั้นสูงก็จะมีอำนาจจิตขั้นสูง และสามารถเริ่มต้นทำจิตให้บริสุทธิ์เพื่อความสุขชั้นยอดเยี่ยม (นิพพาน)

ท่านควรจะฝึกการใช้อำนาจจิตขั้นต้น ๓ ขั้นเสียก่อนอย่างน้อยขั้นละ ๒ วิชา เพื่อให้อำนาจจิตที่น่าอัศจรรย์นั้น กระตุ้น

เตือนให้ท่านเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต่อไป ทั้งนี้เพราะการใช้อำนาจจิตขั้นต้นฝึกได้เร็ว และเห็นผลทันใจ ก่อให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกขั้นต่อไปอีก เมื่อฝึกใช้อำนาจจิตขั้นต้นสำเร็จทั้ง ๓ ขั้นแล้ว ก็ย่อมเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้อยากใช้อำนาจจิตขั้นสูงต่อไปอีก จึงเป็นเหตุให้เต็มใจตั้งใจที่จะฝึกจิต หรือฝึกสมาธิเพื่อให้สามารถใช้อำนาจจิตขั้นกลางและขั้นสูงต่อ ๆ ไป ขณะเดียวกันก็จะพยายามขัดเกลาจิตใจให้สะอาด ประพฤติตนดีด้วยความหวังที่จะก้าวหน้าทางจิตต่อไป

มีคนจำนวนมากที่ตั้งใจฝึกจิตหรือฝึกสมาธิแล้วก็บ่นว่าฝึกตั้งนานไม่เห็นได้อะไรเลยเลิกฝึก ความจริงนั้นจะให้เห็นว่าได้อะไรก็ต้องทดลองใช้อำนาจจิตดูจึงจะเกิดผลเกิดประโยชน์ขึ้นและอยากได้อะไรก็ใช้อำนาจจิตช่วยให้ได้มาตามประสงค์

เวลานี้มีหนังสือหลายเล่มที่สอนเรื่องอำนาจจิตผิดทาง และผู้เขียนก็สอนให้โดยตรงไม่ได้ ถ้าขืนปฏิบัติตามวิธีนั้นก็อาจเป็นอันตรายทางจิตใจและร่างกาย **ข้าพเจ้าจะให้หลักการสำคัญ ๓ ประการ** ดังต่อไปนี้ :-

๑. จะต้องมีสมาธิก่อน จึงจะเกิดอำนาจจิตได้

๒. การฝึกสมาธิที่ถูกทาง จะต้องกำหนดที่ตั้งจิตไว้โดยแน่นอน รู้ว่าปรากฏการณ์หรือนิมิตอะไรบ้าง ซึ่งอาจเกิดขึ้นในขั้นต่าง ๆ ของสมาธิ และจะปฏิบัติต่อนิมิตนั้นอย่างไร นอกจากนั้นต้องทราบวิธีแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในสมาธิแต่ละขั้น

๓. การใช้อำนาจจิต จะต้องรู้วิธีการ ๓ อย่างคือ ทำสมาธิเพื่อรวมอำนาจจิต, ส่งอำนาจจิตออกไป และ ตรวจสอบอำนาจจิตว่าเพียงพอกับเรื่องนั้นแล้วหรือยัง

ใช้หลักสำคัญทั้ง ๓ ประการข้างบนนี้ และมีครูที่สามารถช่วยแก้ไขการปฏิบัตินับว่า เป็นทางลัดในการใช้อำนาจจิต

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต

ผู้เขียนได้ศึกษาหนังสือหลายเล่มของประเทศต่าง ๆ ได้ฝึกจิต และพยายามเชื่อมโยงเข้ากับวิทยาศาสตร์ทั่วไป ขณะนี้ข้าพเจ้าคิดว่า ได้พบทางที่เหมาะในการศึกษาเรื่องจิตใจ ทางในการศึกษานี้ผู้อื่นสามารถเรียนใช้อำนาจจิตโดยตรงได้ในเวลาอันสั้นไม่ว่าหญิงหรือชาย ดังนั้นข้าพเจ้าจึงรักที่จะเรียกว่า **"วิทยาศาสตร์ทางใจ"**

สมาธิเป็นกุญแจสำคัญที่สุดในการใช้อำนาจจิต การฝึกให้ใช้อำนาจจิตมีหลักใหญ่อยู่ ๓ ประการ คือ

๑. วิธีรวมอำนาจจิต (ทำสมาธิ)

๒. วิธีส่งอำนาจจิตออกไป

๓. วิธีตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งออกไปว่า มีพอที่จะใช้การได้แล้วหรือยัง

สมาธิอาจแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. สมาธิขั้นต้น (ทำให้เกิดอำนาจจิตขั้นต้น)

๒. สมาธิขั้นกลาง (ทำให้เกิดอำนาจจิตขั้นกลาง)

๓. สมาธิขั้นสูง (ทำให้เกิดอำนาจจิตขั้นสูง)

สมาธิขั้นสูง มักจะเรียกว่า **"ฌาน" ฌานมี ๔ ขั้น คือ ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และฌานที่ ๔**

ขั้นตอนในการฝึกใช้อำนาจจิตขั้นต้น มีดังนี้ :-

ขั้นที่ ๑

ให้เรียนวิธีรวมอำนาจจิต และวิธีส่งอำนาจจิตไปยังบริเวณเล็ก ๆ ในร่างกาย เมื่อได้ตรวจสอบว่าอำนาจจิตได้ส่งไปเพียงพอแล้ว ผู้เรียนสามารถใช้มีดคม ๆ ฟันแทงร่างกายส่วนนั้นหรือส่วนอื่นก็ฟันหรือแทงไม่เข้า ตัวอย่างอื่นในการทดลองอำนาจจิตขั้นนี้มีการส่ง

อำนาจจิตไปยังตาทั้งสองข้างแล้ว หว่านทรายเข้าตาทรายจะไม่เข้าตา ตัวอย่างที่สาม คือ การส่งอำนาจจิตไปทั่วร่างกายแล้วทดลองด้วยการล้มตัวลงทับบนกองกระจกแตก และกลิ้งตัวทับไปมาโดยไม่มีอะไรปกปิดร่างกายท่อนบน

ขั้นที่ ๒

สอนให้ส่งอำนาจจิตไปยังที่อื่นนอกร่างกายของตน เป็นต้นว่าส่งอำนาจจิตไปยังโซ่ใหญ่ที่เผาจนร้อนแดง เพื่อทำให้หมดพิษร้อนแล้วใช้มือจับยกโซ่นั้นขึ้นได้ในขณะที่โซ่ยังร้อนแดงอยู่ ในทำนองเดียวกันนี้สามารถส่งอำนาจจิตไปยังถ่านที่ติดไฟอยู่ ทำให้คนเดินเท้าเปล่าไปบนถ่านติดไฟนั้นได้ ผู้ที่ไม่มีความรู้เรื่องอำนาจจิตก็สามารถจับโซ่แดงและเดินลุยไฟไปได้ เมื่อได้มีการส่งอำนาจจิตลงไปเพียงพอแล้ว ตัวอย่างอื่น คือการส่งอำนาจจิตไปยังน้ำมันเดือดเพื่อดับพิษร้อนหลังจากได้ทดสอบอำนาจจิตที่ส่งไปแล้ว ใคร ๆ ก็สามารถเอามือจุ่มลงในน้ำมันเดือด และตักใส่ปากในขณะที่น้ำมันกำลังเดือดอยู่

ขั้นที่ ๓

สอนวิธีส่งอำนาจจิตออกไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ตามที่จะปรารถนาเช่น วิธีรักษาโรคต่าง ๆ วิธีสะกดจิตและวิธีใช้จิตในเรื่องอื่นตามที่ตนจะปรารถนา จะใช้ช่วยความจำช่วยในการทำงานหรือใช้แก้ปัญหาชีวิตประจำวันก็ได้ โรคบางอย่างสามารถรักษาด้วยอำนาจจิตได้ชั่วเวลาเล็กน้อย ตัวอย่างเช่น แขนหักรักษาให้ใช้ทำงานได้เลยโดยไม่เจ็บปวดภายในเวลา ๓๐ นาที ทีแรกข้าพเจ้าไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้จึงได้ไปดูและเรียนวิธีรักษากระดูกหัก เวลานี้ผู้เขียนได้เคยรักษาคนกระดูกหักมาแล้วหลายราย และได้สอนให้ผู้อื่นไปทำได้ผลอีกหลายคน จงกระโดดออกมาจากครอบกะลาเสียเถิด อย่าให้

วิชาการสมัยใหม่หรือฝรั่งเขาครอบเราไว้จนฝังใจว่าวิชาของเขาดีทั้งนั้น ถูกทั้งนั้นวิชาของคนโบราณเป็นเรื่องงมงายไปเสียหมด ความจริงนั้นทั้งวิชาการสมัยใหม่และวิชาการสมัยโบราณก็ล้วนแต่มีทั้งคุณและโทษมีทั้งข้อดีข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น นักวิทยาศาสตร์ที่แท้จริงหรือนักศึกษาที่แท้จริง ควรตั้งจิตให้เป็นกลางให้เป็นธรรมแล้วพิจารณาและพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงและนำเอาข้อดี นำสิ่งที่ให้คุณของวิชาการทั้งสมัยโบราณและสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม จึงจะนับว่าเป็นผู้รู้ผู้ฉลาดโดยแท้

การฝึกใช้อำนาจจิตนั้นผู้เขียนเห็นว่าควรจะยึดหลักการสำคัญและขั้นตอนในการฝึกใช้อำนาจจิตทั้ง ๓ ขั้น ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งจะใช้เวลาเรียนวิชาหนึ่งไม่เกิน ๒ ชั่วโมง **เรียนได้ทั้งหญิงและชาย เรียนได้ทุกศาสนา** เมื่อเรียนทำได้แล้วก็สามารถนำไปทำที่อื่นทดลองที่อื่นได้ ไม่ใช่ทำได้เฉพาะต่อหน้าอาจารย์เครื่องประกันให้กล้าทดลองได้ใช้ประโยชน์ได้โดยไม่ผิดพลาด หรือเป็นอันตราย ก็คือ**วิธีตรวจสอบอำนาจจิต** ที่ส่งออกไปว่ามีพอที่จะใช้การในเรื่องนั้น ๆ ได้แล้วหรือยัง ตัวอย่างง่าย ๆ ในการตรวจสอบเช่นเมื่อส่งอำนาจจิตไปยังน้ำมันที่กำลังเดือดแล้วอยากทราบว่าอำนาจจิตจะพอเพียงที่จะทำให้น้ำมันหายร้อนหรือยัง ก็ลองเอานิ้วจุ่มแตะน้ำมันดูถ้ารู้สึกอุ่น ๆ ก็เอานิ้วจุ่มลึกลงไปได้ จุ่มลงแล้วยกนิ้วออกมาถ้ารู้สึกร้อนผ่าว ๆ รู้สึกร้อนและเต้นตุบ ๆ ก็ยังใช้ไม่ได้ ต้องส่งอำนาจจิตลงไปอีก เมื่อส่งลงไปเพียงพอแล้วก็จะเอามือจุ่มลงไปได้ ตักกินได้ ทั้ง ๆ ที่น้ำมันกำลังเดือดอยู่ ผู้อื่นจะทดลองจุ่มหรือตักกินก็ได้ มีหลายรายไม่มีหลักการที่ถูกต้องพอให้ศิษย์ใช้คาถาดับพิษน้ำมันแล้วก็ให้ตักใส่ปากเลย แล้วก็เกิดอันตรายปากคอพองต้องนอนหยอดข้าวต้มหลายวันกว่าจะหายอนึ่งน้ำมันที่กำลังเดือดนี้เมื่อเราส่งอำนาจจิตลงไปเพียงพอแล้วจุ่มดู

ได้ตักกินได้นั้นจะเอาเครื่องวัดความร้อน (เทอร์มอมิเตอร์) วัดจุ่มไว้ในน้ำมันที่กำลังเดือดดูด้วยก็ได้ ความร้อนขึ้นสูงถึง ๑๑๐ องศาเซนติเกรดก็ยังรู้สึกว่าน้ำมันอุ่น ๆ หรือเย็นเอามือจุ่มหรือตักกินได้ แต่ถ้าใช้อำนาจจิตขั้นกลางหรือขั้นสูงส่งไปที่น้ำมันที่กำลังเดือดน้ำมันจะเย็นและเครื่องวัดความร้อนจะอยู่ปกติไม่ขึ้นแสดงความร้อนให้เห็น

ตัวอย่างการตรวจสอบอีกอย่างหนึ่งคือ การลุยไฟเมื่อส่งอำนาจจิตลงไปที่ถ่านไฟซึ่งติดไฟแดงอยู่นั้นเพียงพอแล้วก่อนจะเดินลุยไฟก็ควรเอาใบไม้วางบนถ่านดู ถ้าใบไม้เหี่ยวลงไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ ๆ ก็เป็นอันว่าส่งอำนาจจิตไปพอใช้งานได้แล้วเดินลุยไฟนั้นได้แล้ว ถ้าจะตรวจสอบให้แน่อีกทีก็เอาเท้าเปล่าแตะกดลงไปบนถ่านไฟ ถ้ารู้สึกอุ่น ๆ เมื่อยกเท้าออกมาแล้วก็หายร้อน ไม่มีอาการร้อนผ่าว ๆ ต่อไปจึงเดินลุยไฟได้ มีตัวอย่างที่เดินลุยไฟแล้วเกิดอันตรายและถึงตายก็มี ทั้งนี้ก็เพราะขาดหลักสำคัญคือวิธีตรวจสอบอำนาจจิตนั่นเอง

ขอเน้นว่า การฝึกใช้อำนาจจิตให้ได้เร็วทันใจนั้นควรเรียน**หรือฝึกโดยตรงจากอาจารย์ที่ทำได้และสอนดี** หรือรู้วิธีถ่ายทอดวิชาโดยรอบคอบจึงจะได้ผลดีใช้ประโยชน์ได้ไม่ผิดพลาด สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาหรือไม่ประสงค์จะเรียนจากอาจารย์โดยตรงจะฝึกตนเองค้นคว้าด้วยตนเอง ควรจะได้อ่าน**วิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเรียนด้วยตนเอง** ซึ่งข้าพเจ้าได้แต่งขึ้นและพิมพ์ไว้เรียบร้อยแล้ว

เคล็บลับในการใช้อำนาจจิต

(๑) ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิเสียก่อน วิธีง่ายที่สุดก็คือ ทำจิตให้หยุดจากความนึกคิดหรือหยุดจากความกังวลห่วงใยในกิจการหรือเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งนี้ใช้เวลาประเดี๋ยวเดียวก็พอ เมื่อจิตหยุดก็ใช้อำนาจจิตได้เลย วิธีนี้เหมาะสำหรับมีเวลาน้อย หรือมีเหตุฉุกเฉิน

ที่จะต้องรีบทำทันที ถ้ามีเวลามากขึ้นก็ควรจะได้น้อมใจเคารพต่อสิ่งที่ควรเคารพ เช่น พระทั้ง ๕ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา และครูอาจารย์ ถ้ามีโอกาสที่จะกราบไหว้และจุดธูปเทียนบูชาได้ก็ควรกระทำด้วย บางวิชาก็มีระเบียบให้จัดเครื่องบูชาตามที่อาจารย์องค์ก่อน ๆ สั่งไว้พร้อมด้วยอัญเชิญคุณพระทั้ง ๕ มาช่วยให้ใช้อำนาจจิตอย่างนั้นได้สำเร็จ

(๒) **มีเจตนาและเป้าหมาย** การใช้อำนาจจิตทุกครั้ง ต้องมีเจตนาและมีเป้าหมาย เจตนาก็คือความตั้งใจที่จะให้เป็นอย่างไรนั้นเอง ส่วนเป้าหมายก็คือสิ่งที่จะทำให้เปลี่ยนแปลงหรือให้เกิดขึ้นเป็นขึ้นตามเจตนา เช่นจะทำให้น้ำมนต์น้ำในขันที่จะทำนั้นก็เป็นเป้าหมาย จะสะกดจิตให้คนหลับหรือทำตามสั่ง คนที่เราจะสะกดนั้นก็เป็นเป้าหมายจะรักษาคนเจ็บไข้ด้วยอำนาจจิต คนไข้นั้นก็เป็นเป้าหมายจะทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดหายร้อน น้ำมันนั้นก็เป็นเป้าหมาย

(๓) **เลือกจุดรวมอำนาจจิต** การส่งอำนาจจิตหรือพลังจิตไปยังเป้าหมายต้องเลือกบริเวณรวมอำนาจจิตที่สำคัญและเหมาะสม เช่น ทำน้ำมนต์ในขัน ก็นึกภาพผิวน้ำในขันซึ่งเป็นวงกลมจะเห็นภาพนั้นทางจิตหรือไม่เห็นก็ตาม ใจก็ตั้งความสำนึกรู้บริเวณผิวน้ำที่จะเสกหรือที่จะส่งอำนาจจิตลงไปอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้สำนึกรู้บริเวณผิวน้ำที่จะเสกได้ง่ายและถูกต้อง ก็ใช้มือแตะขันน้ำทั้งสองข้างไว้ ขณะเดียวกันนี้ให้รวมจิตไว้ที่กึ่งกลางวงกลมผิวน้ำในขัน คือ **รวมจิตรับรู้ดิ่งลงตรงกึ่งกลางผิวน้ำพร้อมกับนึกภาพผิวน้ำทั้งหมด**

ในการสะกดจิตให้คนหลับ คนที่ถูกสะกดเป็นเป้าหมายภาพที่นึกให้เห็นเลา ๆ ก็คือร่างกายของผู้ที่ถูกสะกด บริเวณที่รวมอำนาจจิตพุ่งเข้าไป คือบริเวณจุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว

ในการรักษาโรคของคนเจ็บไข้ก็อาจจะส่งอำนาจจิตรวมลงที่

จุดกึ่งกลางและระหว่างคิ้ว หรือกึ่งกลางบริเวณที่เจ็บปวด ทั้งนี้ควรจะได้ศึกษาละเอียดเป็นโรค ๆ ไป

(๔) การใช้คำภาวนาประกอบ เพื่อช่วยให้จิตมารวมจดจ่ออยู่เรื่องเดียวหรือสิ่งเดียวที่เราต้องการให้เกิดผลด้วยอำนาจจิต เป็นการช่วยรวมจิตให้มีกำลังมากขึ้นเราจึงใช้คำภาวนาเป็นเครื่องช่วยอีกอย่างหนึ่ง คำภาวนานี้อาจจะเป็นคาถาที่อาจารย์ได้มอบให้ หรืออาจจะเป็นคำพูดธรรมดาก็ได้ ตัวอย่างเช่นการสะกดจิตให้หลับอาจภาวนา คือพูดในใจว่า **"จงหลับ จงหลับ"** หรืออาจจะพูดให้ดังเพียงแผ่วเบาพอได้ยินก็ได้ หรือจะภาวนาเป็นคาถาตามที่ได้เล่าเรียนมาก็ได้ ส่วนมากมักจะภาวนาในใจติดต่อกันไปหรือภาวนาในใจเป็นห้วง ๆ ก็ได้ ส่วนการนึกภาพตามที่กล่าวในข้อ ๓ นั้นก็จะต้องกระทำอยู่ตลอดเวลาที่ส่งอำนาจจิตออกไป

การภาวนาคาถานั้นมีวิธีภาวนาที่ใช้กันมากอยู่ ๖ วิธี คือ

๑. ภาวนาเป็นจบ คือว่าคาถาหรือพูดในใจไปหนึ่งครั้งหรือหนึ่งเที่ยวก็นับเป็นหนึ่งจบ ภาวนา ๓ จบก็คือว่า ๓ ครั้งนั่นเอง บางวิธีให้ภาวนา ๑๐๘ จบ มักใช้ลูกประคำซึ่งมีจำนวน ๑๐๘ ลูก มาชักประกอบเพื่อเป็นเครื่องบอกว่าภาวนา ๑๐๘ จบแล้ว

๒. ภาวนาเป็นอัดใจ คือหายใจเข้าแล้วอัดลมหายใจไว้ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก แล้วภาวนาหรือว่าคาถาจนสุดลมหายใจ เมื่อสูดหายใจหรือสุดที่จะอัดลมไว้แล้วก็เรียกว่า ภาวนาหนึ่งอัดใจ จะเอากี่อัดใจก็หายใจเข้าและทำซ้ำอีกให้ครบ

๓. ภาวนาเป็นสมาธิ คือตั้งจิตเป็นสมาธิดีแล้วก็ภาวนาคาถาเรื่อย ๆ ไป หายใจเป็นสมาธิ ไม่ต้องอัดลมหายใจไว้ ใช้เวลานานตามต้องการ บางวิธีก็ให้ภาวนาจนเทียนหนักหนึ่งบาทที่จุดไว้หมดเล่ม

๔. **ภาวนาเป็นคาบ** คือว่าคำภาวนาพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูก ว่าคำภาวนาจนได้ ๑ จบ ต่อไปจึงเป่าลมออกทางปาก**พร้อมกับว่าคำภาวนา** ให้ได้อีก ๑ จบ การเป่าลมออกทางปากให้เป่าโดยแผ่วเบาและยาวมุ่งจิตเป่าลงสู่เป้าหมายหรือของที่เราจะเสก ถ้าคำภาวนายาวเวลาสูดหายใจเข้าทางจมูก ก็ต้องอัดลมไว้จนภาวนาคาถาจบจึงเริ่มเป่าออก รวมความว่าภาวนาได้ ๒ จบ จบแรกสูดลมเข้า จบหลังเป่าลมออก รวม ๒ จบ ดังนี้เรียกว่าหนึ่งคาบ จะให้ได้กี่คาบก็ทำซ้ำต่อไปอีก

๕. **ภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจ** คือหายใจเข้าพร้อมกับภาวนาคาถา และอัดลมหายใจไว้ภาวนาต่อเนื่องกันไป จนถึงปลายลมแล้วจึงเป่าลมออกทางปาก พร้อมกับภาวนาคาถาเรื่อยไป ตอนอัดลมไว้และตอนเป่าออกไม่จำกัดว่าจะภาวนาได้กี่จบ ถ้าคำภาวนาสั้นก็ว่าได้หลายจบ ถ้าคำภาวนายาวก็อาจจะได้จบเดียวหรือ ๒ จบ เป่าออกครั้งหนึ่งจะเรียกว่า ๑ คาบหรือ ๑ ครั้งก็ได้ ทำหลายครั้งตามวิธีที่อาจารย์กำหนด การภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ หรือผู้ที่ฝึกชำนาญแล้วแต่ยังไม่มีความสามารถถึงสมาธิขั้นสูงก็ควรใช้วิธีนี้ประกอบเพราะเป็นวิธีที่ส่งอำนาจจิตออกได้ดี

๖. **ภาวนาวิธีผสม** คือภาวนาเป็นคาบผสมอัดใจ เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ใช้วิธีภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไป หรืออาจจะใช้วิธีอื่น ๆ สลับกันก็ได้

ข้อควรระลึกในการใช้อำนาจจิตก็คือ พยายามทำใจให้สงบแน่วแน่ ปลอดโปร่งสบาย**ไม่เหนื่อย** และทำต่อเนื่องกันไปจนเกิดผลที่ต้องการ ถ้ารู้สึกเหนื่อยก็ใช้วิธีภาวนาเป็นสมาธิช่วยผ่อนคลายให้หายเหนื่อยหรือเกิดความสงบแน่วแน่ขึ้น

เคล็ดลับในการเพิ่มพูนอำนาจจิต

ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๑ แล้วว่าอำนาจจิตหรือพลังจิตจะเพิ่มมากขึ้นในเมื่อจิตเป็นสมาธิสูงขึ้น หรือพูดง่าย ๆ ว่าเมื่อจิตสงบสบายปลอดโปร่งมากขึ้น อำนาจจิตก็จะเพิ่มมากขึ้นตามส่วน นอกจากนี้ยังได้กล่าวยืนยันไว้ว่าการใช้อำนาจจิตขั้นต้น ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างนั้นก็สามารถจะเรียนได้สำเร็จ และนำไปทำหรือทดลองได้ไม่ว่าที่ใด เพราะผู้เขียนได้ค้นคว้าวิธีถ่ายทอดวิชาให้ผู้อื่นมาเป็นเวลา ๒๐ ปีเศษแล้ว เคยสอนวิชาใช้อำนาจจิตให้แก่เด็กผู้ใหญ่ ผู้หญิงตลอดจนผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ๆ คือศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ผู้นับถือลัทธิเชื่อผีได้แก่ ชาวเขาเผ่าต่าง ๆ ผู้เขียนก็เคยทดลองสอนให้ใช้อำนาจจิตได้ผลดีมาแล้วหลายราย มีหลักฐานยืนยันทั้งที่สอนเป็นส่วนตัวและไปสอนเป็นทางราชการ วิธีฝึกหรือสอนให้แก่ผู้อื่นให้ได้ผลดีให้ได้ผลเร็วตลอดจน วิธีใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าความ**สามารถที่ตนมีอยู่หรือให้ได้ผลดียิ่งนั้นก็คือการเพิ่มพูนอำนาจจิต** เคล็ดลับในการเพิ่มพูนอำนาจจิตมีอยู่ ๒ ประการคือ

๑. วิธี

๒. จังหวะ

วิธีก็คือการดำเนินการหรือพิธีการ หรือวิธีทำนั่นเอง บางอาจารย์ก็มีวิธีการหรือพิธีการก่อนจะทำขณะทำยืดยาวน่าเบื่อ บางอาจารย์ก็สอนให้ทำเอาดื้อ ๆ จนศิษย์จับหลักไม่ได้ว่าเกิดผลนั้นขึ้นมา เป็นขั้นเป็นตอนอย่างไร ครั้นไปทำลับหลังอาจารย์ก็ทำไม่สำเร็จ ผู้เขียนมีความเห็นว่าวิธีการนั้นควรมีทั้งแบบธรรมดาและแบบเร่งด่วนและได้เคยสอนศิษย์ไว้ทั้ง ๒ วิธีเสมอ คือดำเนินการก่อนใช้อำนาจคุณพระตามแบบที่สมบูรณ์เป็นขั้นเป็นตอน และวิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระโดยตัดวิธีการให้น้อยลง หรือใช้โดยทันทีไม่มีวิธีการเริ่มต้น ทั้งนี้ก็

โดยอาศัยตั้งจิตให้นิ่งให้เป็นสมาธิทันทีหรือปรับลมหายใจควบคุมลมหายใจทันทีนั่นเอง แล้วจึงใช้อำนาจจิตไปพร้อม ๆ กับการปรับลมโดยไม่ชักช้า ในเรื่องวิธี ได้กล่าวมาแล้วใน**เคล็ดลับการใช้อำนาจจิต** ๔ ประการคือ - **ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ** - **มีเจตนาและเป้าหมาย** - **เลือกจุดรวมอำนาจจิต** และ- **การใช้คำภาวนาประกอบ**

จังหวะ จังหวะหมายถึง **เวลาหรือโอกาสที่แน่นอนอันหนึ่งซึ่งเมื่อทำอะไรลงไปก็ได้ผลดีที่สุด** เช่นเวลาเราจะต่อยให้มีกำลังมากให้หมัดหนักก็ต้องต่อยในจังหวะที่เราอัดลมหายใจไว้ ในจังหวะที่เราหายใจออกจะยกของหนักก็ยกไม่ขึ้นไม่มีกำลัง จะต่อยจะเตะก็ไม่มีกำลัง จังหวะที่กำลังทางกายจะดีก็คือจังหวะหายใจเข้าแล้วอัดลมหายใจไว้ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก แต่ในระหว่างที่อัดลมหายใจไว้ก็ย่อมจะอัดไว้ได้นานระยะหนึ่ง ในระยะที่อัดลมหายใจไว้จึงมีขณะหนึ่งที่มีกำลังมากที่สุด **ระยะที่มีกำลังมากที่สุดนี้แหละคือจังหวะ หรือโอกาสที่จะเกิดผลดีที่สุด** สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ ๆ จังหวะที่ดีอยู่ประมาณตอนกลาง ๆ ของระยะที่อัดลมไว้ได้ ทั้งนี้เพราะกำลังกายจะดีที่สุดก็ต้องอาศัยกำลังใจที่ดีที่สุดเข้าประกอบกัน **กำลังใจที่ดีที่สุดก็คือขณะที่มีสมาธิดีที่สุด** หรือจะพูดให้ง่ายเข้าก็คือกำลังใจที่ดีที่สุดก็คือขณะที่มีความตั้งใจจริงจังที่สุดหรือรวมจิตรวมความนึกคิดอยู่ในเรื่องเดียวนั้นได้โดยเด็ดเดี่ยว ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าจังหวะที่ดีที่จะใช้กำลังกายหรือใช้อำนาจจิต (กำลังใจ) คือจังหวะตอนกลาง ๆ ของระยะอัดลมหายใจไว้ ทั้งนี้ได้ทดลองมาหลายครั้งหลายหนและทดลองสอนศิษย์มาเป็นจำนวนมากแล้ว พร้อมทั้งตรวจค้นหาจังหวะที่ดีที่สุด

ที่กล่าวว่าตอนกลาง ๆ ของระยะอัดลมไว้เป็นจังหวะดีที่สุดนั้นก็จำเป็นต้องพิจารณาให้ซึ้งลงไปอีกว่า ตอนกลาง ๆ นั้นตอนไหนกันแน่? จะแบ่งครึ่งให้อยู่กลางเลยหรืออย่างไร? ความจริงนั้นไม่ใช่

กลางพอดีจะต้องตรงจุดใดแน่ก็ต้องสังเกตความนิ่งความแน่วแน่ของจิต ถือเอาตรงสมาธิดีที่สุดนั่นเอง ดังนั้นผู้ไม่ชำนาญจะต้องตั้งจิตให้แน่วแน่ดีก่อนหรือภาวนาช่วยให้จิตเป็นสมาธิดีเสียก่อน ไม่ควรรีบทดลองอำนาจจิตในขณะที่เริ่มอัดลมหายใจไว้ หรือในตอนปลายลม เรื่องนี้ผู้ที่ตั้งใจพิจารณาทดลองดูก็พอจะรู้และเข้าใจเรื่องจังหวะที่ดีนี้ได้ แต่ถ้าเห็นว่าจะเสียเวลาทดลองก็ควรเรียน และซักถามจากอาจารย์ที่ดีก็จะลงมือทำได้เลย เพราะมีอาจารย์คอยกำกับชี้ให้เห็นสิ่งที่ถูกหรือผิดในขณะลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้เข้าใจและจำได้แม่นยำมีความมั่นใจตลอดไปไม่สงสัยเคลือบแคลง สำหรับผู้ที่ชำนาญแล้วฝึกจิตไว้ดีพอสมควรแล้วย่อมจะสามารถตั้งจิตสมาธิได้เร็วจึงสามารถทดลองอำนาจจิตได้ทันที **ไม่ต้องรอจังหวะกลาง ๆ ของระยะอัดลมหรือไม่ต้องอัดลมก็ได้** ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเรื่องการภาวนา ๖ อย่าง มีภาวนาเป็นอัดลมภาวนาเป็นสมาธิฯ เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ชำนาญก็ไม่ต้องท้อใจว่าเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินก็จะตั้งจิตไม่ทัน หรือรอจังหวะกลาง ๆ อัดลมไม่ทัน เรื่องนี้ไม่ต้องกังวลใจเมื่อมีเหตุการณ์กะทันหันขึ้น จิตก็จะเกิดความแข็งกล้าขึ้นได้เร็ว พลังจิตก็เกิดขึ้นเร็วกว่าที่เคยทดลองในเวลาไม่มีเรื่องราวสำคัญ ฉะนั้นอาจารย์ที่ไม่มีหลักการในเรื่องจังหวะที่ดีจึงมักไม่กล้าให้ทดลองในสิ่งที่มีอันตรายและมีภาษิตช่วยรักษาชื่อเสียงของตนไว้ว่า **“ของดีห้ามลอง”**

น่าจะมีปัญหาต่อไปอีกว่า เมื่อจังหวะอัดลมไว้มีกำลังกายกำลังใจดีเวลาต่อสู้ติดพันกัน อัดลมไว้ไม่ได้ตลอดเวลา จำเป็นต้องหายใจออกจะไม่มีอันตรายหรือ? เรื่องนี้มีวิธีแก้ คือเมื่อหายใจเข้าอัดลมไว้แล้วต่อไปก็ต้องมีการหายใจออก ขณะที่หายใจออกก็ตั้งจิตให้แน่วแน่ไว้เป็นการใช้กำลังใจช่วยอยู่ แต่เพื่อเพิ่มพูนทั้งกำลังกายกำลังใจขึ้นได้รวดเร็วอีก ก็ใช้วิธีหายใจออกทางจมูกให้สั้นที่สุดคือกระแทกลม

หายใจออกทางจมูกโดยแรง และเร็วแล้วสูดลมหายใจเข้าในทันที การหายใจออกเบายาวและชักช้าอยู่นั้นทำให้เกิดระยะความอ่อนแอทางร่างกายขึ้น

เรื่องจังหวะที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้เป็นเรื่องจังหวะส่งพลังจิตของผู้ที่จะส่งเป็นการเพิ่มพูนอำนาจจิต ของผู้ส่งอย่างเดียว ผลที่ได้รับยังไม่ดีที่สุด **เพื่อจะเพิ่มพูนอำนาจจิตให้เกิด ผลดีขึ้นจะต้องให้ได้จังหวะส่งเสริมกันกับผู้รับอีกด้วย** เรื่องนี้จะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ คือ เวลาเราจะต่อยผู้อื่นให้เกิดผลดีที่สุด จังหวะที่พุ่งหมัดออกไปเราก็ใช้จังหวะอัดลมหายใจในระยะที่ได้ผลดีที่สุดของเราดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แต่จะเพิ่มพูนกำลังกายกำลังใจให้ดีขึ้นอีกก็ต้องใช้จังหวะให้หมัดกระทบศัตรูหรือผู้ถูกต่อยในขณะที่เขาอ่อนแอที่สุด จังหวะที่เขาอ่อนแอก็คือจังหวะที่เขาหายใจออก ระยะที่เขาหายใจออกนั้นจะมีขณะหนึ่งที่เขาอ่อนแอที่สุด คือระยะตอนปลายสุดของการหายใจออก ความจริงนักมวยใช้จังหวะที่ดีของตนถูกต้องทุกคน แต่เขาไม่รู้จังหวะที่ดีที่สุด คือจังหวะที่ตนเองเข้มแข็งที่สุด และคู่ต่อสู้อ่อนแอที่สุดนั้นเป็นจังหวะที่ให้หมัดกระทบจึงจะได้ผลดีที่สุด ความจริงข้อนี้เป็นเครื่องช่วยให้หายสงสัยได้เป็นอย่างดีว่า เหตุใดบางคนถูกต่อยในที่สำคัญโดยแรงหลายครั้งแต่ไม่เป็นไร **บางคนถูกต่อยในที่ไม่สำคัญนักและไม่แรงนักแต่ถึงชักถึงตายได้ นี่ก็เพราะวิธีและจังหวะนั่นเอง** นอกจากนั้นจิตใจต้องนิ่งแน่วแน่ หรือมีความตั้งใจที่จะต่อยอย่างจริงจัง ควบคุมการต่อยให้ดีที่สุดเท่านั้นไม่คำนึงถึงผล คือจะมุ่งหน้าหรือตั้งใจจะให้คู่ต่อสู้ตาย ตั้งใจจะให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บดังนี้เป็นเจตนาที่มัวหมองเป็นบาปทำให้อำนาจจิตลดน้อยลง เพราะความพยาบาทความโกรธ ความแข่งดีเข้าครอบงำจิต ที่ถูกควรวางจิตเป็นกลาง สังวรในหน้าที่ หรือถือเป็นหน้าที่เราทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ไม่ใช่มุ่งให้เกิดผลร้าย

แก่ผู้อื่นในการจะพ่นน้ำมนต์รักษาโรค หรือในการทาบจิตในการสะกดจิต ก็จำเป็นต้องใช้วิธีและจังหวะที่ดีที่สุดดังกล่าวมาแล้วนี้ เป็นเครื่องเพิ่มพูนอำนาจจิต **นอกจากวิธีและจังหวะแล้วยังมีการเพิ่มพูนอำนาจจิตที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการพูดจูงใจ หรือสั่งในใจให้ผู้รับเกิดอำนาจจิตช่วยส่งเสริมผลที่ต้องการด้วย** ตัวอย่างเช่นพูดจูงใจให้คนไข้รู้สึกและจำให้แม่นยำว่าความเจ็บปวดของตนได้หายไปแล้วไม่เป็นอีกดังนี้เป็นต้น วิธีการดังกล่าวนี้เป็นการเพิ่มพูนอำนาจจิตของตนโดยใช้อำนาจจิตของคนไข้นั่นเองเข้ามาช่วยส่งเสริม ช่วยรักษาช่วยควบคุม ฉะนั้นจึงเป็นเคล็บลับอันหนึ่ง ที่ทำให้คนจำนวนมากพากันงงและสงสัยว่าคนที่รักษาหรือเสกเป่านั้นก็ไม่มีวิชาอะไรไม่เคยร่ำเรียนอะไร ทำไมจึงทำให้โรคหายได้ ทำไมไปบนบานเจ้าพ่อจึงหายจากโรคได้ ที่จริงก็เป็นด้วยความเชื่อมั่นนั่นเองทำให้เกิดพลังจิตขึ้น บางคนแกล้งหลอกว่าจะเป่ารักษาโรค หรือพ่นน้ำมนต์ให้โดยที่ตนไม่ได้ ร่ำเรียนวิชาอะไรไม่รู้วิธีรักษาแต่ทำให้โรคหายได้ ก็เคลือบแคลงสงสัยว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ บางคนเลยเข้าใจผิดพลาดอย่างร้ายแรง คือคิดเอาเองว่าวิชาการรักษาโรค หรือการเสกเป่านั้นเป็นการหลอกลวงเพราะตนเองไม่เคยเรียนยังทำได้ผล ซึ่งความจริงนั้นเมื่อคนไข้เชื่อมั่นจริงจัง ก็เกิดอำนาจจิตขึ้นเองและบันดาลผลขึ้นได้

เรื่องอำนาจจิตดังกล่าวนี้ ควรจะได้พิจารณาและพิสูจน์ให้ถ่องแท้จึงจะเข้าใจดี ข้อสำคัญอย่าไปเชื่อหรือยึดถือตามอาจารย์ที่เขาไม่รู้จริง หรือไม่เข้าใจจริงจะทำให้เราเขวไปคว้าเอาของไม่จริงมาไว้ และพาให้คนอื่นหลงผิดตามไปด้วย

วิธีใช้อำนาจจิตที่กล่าวในบทนี้ ได้เปิดเผยเคล็ดลับที่สำคัญคือ **การใช้วิธีและจังหวะเพิ่มพูนอำนาจจิตของตนรวมทั้งการใช้อำนาจจิตของผู้อื่นมาส่งเสริมอำนาจจิตของตนให้ได้ผลดีขึ้น** ข้อ

พิจารณาที่สำคัญก็คือการใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ นั้น พยายามใช้อำนาจจิตของผู้อื่นช่วยส่งเสริมอำนาจจิตของตนด้วย จะได้ผลดีมากแต่เมื่อใช้อำนาจจิตผู้อื่นมาร่วมไม่ได้ ก็จงแน่ใจว่า ลำพังการใช้อำนาจจิตของตนเองตามเคล็ดลับที่กล่าว

(เพื่อการศึกษา)

บทที่ ๔
ตรวจสอบอำนาจจิต และการปิดทวาร

คนทุกคนต่างมีอำนาจจิตอยู่แล้ว แต่ส่วนมากยังไม่ทราบวิธีใช้อำนาจจิตให้เป็นประโยชน์ **ในบทนี้ จะกล่าวถึงวิธีใช้อำนาจจิตให้เป็นประโยชน์ทั้งในทางโลกและทางธรรม** โดยจะกล่าวถึงหลักการและวิธีการอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้ไม่เคยใช้อำนาจจิตเลย ใช้อำนาจจิตเป็น ตลอดจนให้รู้หลักสำคัญที่จะต้องยึดถือในการใช้อำนาจจิต และการเรียนในเรื่องใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ เช่นใช้อำนาจจิตในทางโหราศาสตร์ ทางรักษาโรค ทางคงกระพันชาตรี ทางสะเดาะ ทางทำจิตให้เป็นสุข หรือใช้ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ และทางการงานอื่น ๆ

หลักการในการใช้อำนาจจิต

รู้วิธีรวมอำนาจจิต

รู้วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ

รู้วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งออกไปนั้นเพียงพอแล้วหรือยัง

ข้าพเจ้าผู้แต่งสอนศิษย์โดยครบถ้วนตามหลักทั้ง ๓ นี้ เรียนแล้วไปทำเอง ทดลองเองได้ตลอดชีวิตไม่มีเคล็ดลางยุ่งยากเหมือนไสยศาสตร์โบราณ

วิธีรวมอำนาจจิต

วิธีรวมอำนาจจิตนั้นเป็นการทำให้กำลังจิต หรืออำนาจจิตมารวมกลุ่มเพื่อให้มีกำลังหรืออำนาจมากขึ้นกว่าธรรมดา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติกันได้ต่าง ๆ แต่อย่างไรก็ดีคงใช้หลักใหญ่เหมือนกันหมด เท่าที่

ข้าพเจ้าเคยสอนศิษย์มามาก และพิจารณาวิธีการของประเทศเราและต่างประเทศแล้ว ก็สรุปความได้ว่า **วิธีที่ได้ผลนั้นอาศัยหลักใหญ่ ๓ ประการ คือ อธิษฐานจิต การปิดทวาร และ การเพ่งภาวนา**

๑. อธิษฐานจิต หรือการอธิษฐาน

อธิษฐานจิต คือการตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอาศัยตั้งใจหรือตั้งเจตนาอย่างเดียวบ้าง โดยอาศัยตั้งเจตนาประกอบกับใช้คำพูดออกมาพอได้ยินหรือว่าในใจบ้าง

ตัวอย่างเช่น จะทำตัวให้เหนียวคงป้องกันอันตรายจากอาวุธมีคมได้ ก็นึกในใจหรือตั้งเจตนาว่าจะให้เหนียวคงแล้วว่าในใจดังนี้ **"ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ขอให้มาช่วยคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด"** หรือจะว่าอีกอย่างหนึ่งว่า **"ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ขอให้มาช่วยดลบันดาลให้บทคาถาที่เสกนี้ จงคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด"** ถ้าจะให้คุ้มครองผู้อื่นก็กล่าวว่า ขอให้คุ้มครองนายแดง (นายดำ ฯลฯ) ด้วยเถิด คือเอ่ยชื่อคนที่จะทำให้การอธิษฐานนี้ไม่จำเป็นต้องเอาตามแบบนี้ อย่าทำจิตให้มากังวลที่จะต้องให้คำพูดเหมือนกันทุกคำ คำพูดจะต่างไปบ้างก็ไม่เป็นไร ถ้ามัวกังวลหวาดระแวงว่าผิดก็จะทำให้จิตซัดส่ายไป กำลังจิตจะตกไม่เข้มแข็งเท่าที่จะเป็นไปได้

การอธิษฐานเป็นอำนาจ ช่วยให้เกิด ความสำเร็จได้อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็โดยตั้งอธิษฐานอย่างแรงกล้าในวันตรัสรู้ว่าจะนั่งสมาธิอยู่จนกว่าจะตรัสรู้ไม่ยอมลุกเป็นอันขาด แม้เลือดในกายจะแห้งเหือดไป แม้จะสิ้นชีวิตก็ไม่ยอมลุกจากที่จะยอมลุกจากที่ก็ต่อเมื่อได้ตรัสรู้แล้วเท่านั้น ในการสร้างสมบารมี

ของตนให้ดี ให้มีอำนาจเป็นที่เคารพนับถือของคนทั้งหลายได้นั้น ก็จำเป็นต้องมีคุณสมบัติ ๑๐ ประการ หรือเรียกได้ว่าลักษณะของผู้นำ ๑๐ ประการ หรือเรียกตามศัพท์ที่ว่า บารมี ๑๐ แม้แต่พระพุทธองค์ก็ต้องบำเพ็ญบารมี ๑๐ โดยครบถ้วนจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า บารมี ๑๐ นั้นมี ทาน ศีล สัจจะ เมตตา อธิษฐาน บารมี เป็นต้น จะเห็นได้ว่า การอธิษฐานก็เป็นเครื่องช่วยให้สำเร็จในกิจการต่าง ๆ ได้

เพื่อให้การอธิษฐานบังเกิดผลดีจะต้องมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เปรียบเหมือนคนดำน้ำให้ลึกและให้นาน ต้องมีหลักปักเป็นที่จับสาวขึ้นลง แม้จะมีอุปสรรคคือน้ำพัดบ้างก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญต้องปักหลักให้แน่นและจับให้มั่นก็แล้วกัน การอธิษฐานจิตต้องมีหลักที่มั่นคงและจับให้มั่นเหมือนกัน

หลักที่เป็นเครื่องช่วยนั้น ในลัทธิอื่น ประเทศอื่นก็มีหลักยึดไปต่าง ๆ กัน เช่น อาศัยเชื่อถือพระเจ้า พระพรหม ภูตผี เจ้าพ่อ เพื่อเป็นหลักดังนี้เป็นต้น ต่างก็มีอุบายในการปลุกความเชื่อถือ เพื่อเป็นรากฐานของจิตได้ แต่ข้าพเจ้าขอปิดไว้ก่อน จะขอกล่าวเฉพาะหลักที่ข้าพเจ้าเห็นว่าเหมาะกับคนส่วนมาก และพอจะเชื่อถือได้ทุกสมัย คือให้ยึดถือ **คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์** ซึ่งเรียกว่า คุณพระทั้ง ๕ หรือพระ ๕ องค์ หรือเรียกว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง ๕ ก็ได้ ในการที่จะยึดถือให้มั่นนั้นต้องมีการเคารพ รวมความว่าเราใช้ **ความดีเป็นรากฐานของจิต** กล่าวคือไม่ต้องห่วงใย ไม่ต้องกังวลว่าเราได้ทำความชั่วไว้มาก คงจะเข้าไม่ถึงคุณพระที่จริงขึ้นชื่อว่าความดีนั้นจะทำเมื่อไรก็ได้ทั้งนั้น สมกับทางพระว่า อกาลิโก (ไม่ประกอบด้วยกาล หรือไม่เลือกเวลา)

การเคารพในคุณพระทั้ง ๕ นั้น หมายถึงตั้งใจที่จะเชื่อฟัง

คำสอนและปฏิบัติตาม เท่าที่ตนจะทำได้ และน้อมใจลงนับถือสักการะบูชา ที่ว่าคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์นั้น หมายถึงคุณความดีของท่าน และหมายถึงตัวท่านด้วย ที่ว่าเคารพนั้นก็ใช้เวลาระลึกถึงคุณนึกเคารพ ซึ่งใช้เวลาประเดี๋ยวเดียว ไม่ต้องนั่งนึกเสียนาน ๆ มูลฐานที่เราจะเคารพต่อคุณทั้ง ๕ นั้นคือ

เราจะเกิดมาได้ก็ด้วยบิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิดและยอมลำบากในการเลี้ยงดูมาจนเติบโต ถ้าบิดามารดาไม่ได้ให้กำเนิดเราก็ไม่ได้เกิดมา ครั้นเกิดมาแล้วบิดามารดาก็ต้องมีความลำบากยุ่งยากในการเลี้ยงดูเป็นเวลานานปี เราลองเอาเด็กเกิดใหม่มาเลี้ยงดู จึงจะรู้ว่ามีภาระยุ่งยากเพียงใด การที่บิดามารดาทนเลี้ยงดูด้วยความยากลำบาก มีความห่วงใย เจ็บไข้ก็ขวนขวายพยาบาล อดหลับอดนอน เพราะความรักความเมตตา การที่พร่ำสอนให้พูด สอนให้เดิน สอนให้เป็นคนดี **ก็เพราะเหตุว่าบิดามารดามีศีลธรรมประจำใจ** ถ้าขาดศีลธรรมก็คงไม่ยอมทนลำบากห่วงใย คงจะปลีกตัวเอาความสุขความสบายทอดทิ้งให้ตายเสียกลางคัน เพราะการปล่อยให้ตายตอนนังเป็นเด็กเล็กนั้นมีวิธีแนบเนียนไม่ให้ใครรู้ได้หลายวิธีจึงเห็นได้ว่า บิดามารดามีคุณอย่างสูง เพราะเป็นทั้งผู้ให้กำเนิดชีวิต เป็นครูบาอาจารย์คนแรก และเป็นผู้มีศีลธรรมประจำใจ มีความรักความเมตตาต่อบุตร

การที่บิดามารดาอุตส่าห์ทนลำบากในการเลี้ยงเราไม่ทิ้งให้ตายเสีย ก็เพราะบิดามารดามี **พระธรรม** ประจำใจ พระธรรมช่วยย้อมใจบิดามารดาให้มีความรัก ความเมตตา และพระธรรมเป็นสิ่งที่บิดามารดาเคารพบูชา พระธรรมเป็นเครื่องย้อมใจปรุงแต่งใจให้นึกคิดและทำสิ่งที่ดีหักห้ามไม่ให้ทำสิ่งที่ชั่ว ฉะนั้นพระธรรมจึงเป็นที่ควรเคารพบูชา ส่วนพระพุทธเจ้าผู้ค้นพบพระธรรมเข้าใจลึกซึ้ง และช่วย

เผยแพร่พระธรรมให้แจ่มแจ้งชัดเจน ยังประโยชน์สุขให้แก่คนหมู่มาก พระสงฆ์ก็ดำเนินรอยตามพระพุทธองค์ และเป็นกำลังที่จะปลูกฝังพระธรรมให้แก่ปวงมนุษย์อันเป็นไปเพื่อความสุขส่วนใหญ่ จูงใจออกจากความหลงผิดเชื่อผิดมาสู่ความจริง ฉะนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงถือว่าควรเคารพบูชาและจัดไว้ลำดับสูงกว่าบิดามารดา

ครูบาอาจารย์ไม่ใช่เป็นผู้ให้ชีวิตเรา แต่เป็นผู้ช่วยรักษาและป้องกันชีวิตให้กล่าวคือ ครูบาอาจารย์ที่ให้ความรู้ทั่ว ๆ ไป ย่อมช่วยให้เราเฉลียวฉลาด มีวิชาเลี้ยงชีวิตให้คงอยู่ได้ด้วยดี ส่วนอาจารย์ที่สอนวิชาพิเศษทางจิตก็ช่วยป้องกันรักษาชีวิตในคราวจำเป็น และคับขันได้จึงควรแก่การเคารพนับถือเช่นกัน

เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า ชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุด ถ้าเราไม่ได้เกิดมาไหนเลยจะรู้จะเห็น หรือคิดไปได้ต่าง ๆ นานา ดังนั้น เมื่อคุณพระทั้ง ๕ เกี่ยวโยงโดยตรงในการให้กำเนิด ให้ชีวิตและช่วยรักษาป้องกันชีวิต ช่วยให้ความสงบสุข ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เช่นนี้ก็สมควรแล้วที่เราจะเคารพบูชา และยึดถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำใจ เพื่อเป็นกำลังอย่างหนึ่งช่วยสนับสนุนให้ใช้อำนาจจิตได้ดีขึ้น

ด้วยการนับถือคุณพระทั้ง ๕ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง ๕ นี้ประจำใจ ก็เท่ากับเราได้หลักในการยึดเหนี่ยวใจ และช่วยส่งเสริมให้การอธิษฐานของเราได้ผลดี

เมื่อได้อธิษฐานดังกล่าวแล้วข้างต้น ก็ให้ทำจิตน้อมเคารพต่อพระบรมครูแห่งวิชาการทั้งหลายในโลก คือ พระพุทธเจ้า และกล่าว **"นะโม ตัสสะ ภควโต อระหโต สัมมา สัมพุท ธัสสะ"** ว่า ๓ จบ แล้วจึงเริ่มปิดทวาร และส่งอำนาจจิตต่อไป

๒. การปิดทวาร

คนทั่ว ๆ ไปมีอำนาจจิตอยู่แล้ว แต่อำนาจจิตที่มีอยู่แยกกระจายไปหลายทางในเวลาเดียวกัน จึงทำให้กำลังหรืออำนาจน้อย เปรียบเหมือนน้ำจำนวนมากซึ่งไหลลงมาจากที่สูงถ้าให้แยกไหลมาตามลำธารหลาย ๆ สายพร้อมกันกำลังน้ำก็อ่อน แต่ถ้าปิดลำธารสายอื่นให้หมดแล้วปล่อยให้ไหลไปทางเดียว ก็มีกำลังมาก จิตใจของคนเราแตกแยกออก หลายกระแสพร้อม ๆ กันอยู่เสมอ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เรามีความเดือดร้อนต้องการจะไปยืมเงินที่บ้านเพื่อนของเรา ๕๐๐ บาท พอไปถึงบ้านเพื่อนก็ขึ้นไปนั่งที่ห้องรับแขก เพื่อนก็มาคุยด้วย พอออกปากยืมเงิน ๕๐๐ บาท เพื่อไม่มีให้ก็รีบลากลับ เมื่อกลับถึงบ้านของตนมีคนถามว่า ห้องรับแขกที่บ้านเพื่อนนั้นพื้นไม้หรือพื้นซิเมนต์ เราก็จะตอบได้ถูกต้อง และถ้าเขาถามต่อไปว่า ห้องรับแขกนั้นเก้าอี้เหล็กหรือเก้าอี้ไม้ เราก็คงจะนึกออกและตอบได้ ถ้าถูกถามต่อไปว่าตอนไปนั่งห้องรับแขกนั้นมีเสียงวิทยุดังอยู่หรือเปล่า เราก็คงนึกได้อีกว่ามีหรือไม่มี ถ้าถูกถามต่อไปอีกว่า ตอนนั่งห้องรับแขกนั้นได้กลิ่นอะไรบ้างหรือเปล่า เราก็คงจะนึกตอบได้ว่ามีกลิ่นอะไรหรือไม่ นี่ก็จะเห็นได้ว่าชั่วขณะเดียวที่นั่งอยู่ห้องรับแขกนั้น ความจริงมีความตั้งใจอยู่อย่างเดียวว่าจะยืมเงินเพื่อน ไม่ได้ตั้งใจจะดูพื้น จะฟังเสียงวิทยุ ไม่ตั้งใจจะดมกลิ่น แต่ก็ยังมีการรับรู้ไปต่าง ๆ นานาได้ เพราะเหตุที่จิตคอยรับรู้เรื่องต่าง ๆ หลาย ๆ ทาง พร้อมกันนี่เองจึงทำให้จิตกระจายกำลังออกไปและมีอำนาจน้อย จิตชั้นนอกรับรู้โดยมีความตั้งใจเรียกว่า จิตสำนึก จิตชั้นในที่รับรู้โดยไม่ตั้งใจเรียกว่า จิตใต้สำนึก

จิตจะแตกแยกไปรับรู้ หรือฟุ้งซ่านไปหลายอย่างเพียงใดก็ตาม จิตจะมีทางออกไปเพียง ๖ ทางเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าทวาร ๖ (หรือเรียกว่า อายะตนะภายใน ๖) ถ้าปิดทางออกของจิตทั้ง ๖ ทาง คือ

ปิดทวาร ๖ นี้เสีย จิตก็จะอยู่นิ่งจะสงบหรือเรียกว่าเป็นสมาธิ และมีกำลังมีอำนาจมากขึ้นตามขั้นของสมาธิ

วิธีปิดทวารทั้ง ๖ เพื่อรวมอำนาจจิต ในขั้นต้น ให้ทำดังนี้

ปิดทวารตา หมายถึงไม่ให้จิตฟุ้งออกไป หรือรับรู้นึกคิดเกี่ยวแก่ตาเป็นเหตุ วิธีปิดทวารตา ให้หลับตาทั้งสองข้างแต่พอเหมาะ คือไม่ให้ตามองเห็นอะไร และไม่หลับชนิดหยีตาหรือตั้งใจบีบกล้ามเนื้อที่ตา เพราะการหยีตา การตั้งใจบีบตาลงนั้นเป็นการรับรู้หรือนึกคิดกังวลทางด้านตาทำให้จิต ซัดส่ายมาทางตา วิธีที่ถูก **ต้องหลับพอสบาย ๆ และไม่ให้มองเห็นอะไรด้วย**

ปิดทวารหูและทวารจมูก หมายถึงปิดไม่ให้จิตฟุ้งออกไปหรือรับรู้นึกคิด เกี่ยวแก่ทางด้านหูและจมูกเป็นเหตุ กล่าวคือ เมื่อจมูกได้กลิ่นเหม็นบ้างหอมบ้าง ก็ย่อมรู้สึกไม่ชอบใจบ้าง ชอบใจบ้าง อากาศโปร่งก็รู้สึกจมูกโปร่งโล่งสบาย อากาศทึบก็รู้สึกหายใจอึดอัด การที่จิตไปรับรู้ต่าง ๆ นี้เป็นการฟุ้งซ่าน และแตกแยกจิตไปเพราะจมูกเป็นเหตุ แต่จมูกของเราจะรับสัมผัสรู้ว่าเหม็นหอม โปร่ง หนัก ทึบ เหล่านี้ก็ย่อมรู้จากอากาศที่อยู่นอกกายแล่นเข้าไปทางจมูกเปรียบเหมือนเราเดินผ่านส้วมที่เหม็น เราจะรู้สึกเหม็นเพราะอากาศพากลิ่นเหม็นมาแล้วเข้าไปทางจมูกขณะที่เราหายใจเข้า ถ้าเราไม่อยากเหม็นเวลาเดินผ่านส้วมนั้นไปก็ต้องอุดจมูก เพื่อตัดไม่ให้ลมภายนอกเข้าจมูกได้ หรือถ้าเราไม่เอามืออุดจมูก เราจะเดินอัดลมหายใจไว้, ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก เมื่อผ่านส้วมที่เหม็นไป ก็จะไม่รู้สึกเหม็นเพราะอากาศที่พากลิ่นมาเข้าไปในจมูกไม่ได้ เหตุที่เข้าไม่ได้เพราะเราหยุดหายใจไม่ได้สูดลมเข้าไป ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งลมทั่วร่างกายของเราถูกอัดไว้แน่น จึงมีกำลังต้าน หรือกระแทกลมและกลิ่น

ภายนอกที่จะแทรกซึมเข้าไปทางจมูกด้วย

ฉะนั้นการปิดทวารจมูกให้ทำโดย **หายใจเข้าให้ลึกพอควร แล้วอัดลมไว้ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก** การหายใจเข้าให้สูดลมเข้าพอสบาย ๆ อย่าให้ร่างกายหรือส่วนนอกและไหล่กระเพื่อมไหวมาก คือ อย่าสูดเข้าโดยหักโหมจนแรงเกินไป

การปิดทวารหู หูจะได้ยินเสียงก็โดยอาศัยอากาศภายนอกนำเสียงเข้ามาทางหู ถ้าไม่มีอากาศพาเข้ามาเสียงก็เข้าหูไม่ได้คือเราไม่ได้ยินเสียง ตัวอย่างเช่น ทดลองเอากระดิ่งไฟฟ้าครอบไว้ด้วยครอบแก้ว เมื่อเปิดไฟฟ้าเดินเข้าไป คันเคาะกระดิ่งก็สั่นเคาะให้เราได้ยินเสียงดัง แต่ครั้นสูบอากาศออกจากครอบแก้วให้หมดแล้วเปิดไฟให้เดินไปยังกระดิ่งไฟฟ้า คันเคาะก็จะเคาะกระดิ่งตามเคยแต่เราไม่ได้ยินเสียงดัง ความจริงนั้นมีเสียงเกิดขึ้นแต่ไม่มีอากาศพาเสียงมาเข้าหูเรา เราจึงไม่ได้ยินเสียง

ฉะนั้นการปิดทวารหูก็กระทำเช่นเดียวกับ ปิดทวารจมูก คือ หายใจเข้าให้ลึกพอควรแล้วอัดลมไว้ จะทดลองได้เวลาเขาจุดพลุหรือยิงปืนใหญ่ ถ้าเราเข้าไปยืนใกล้ไม่ต้องอุดหู เพียงแต่หายใจเข้าแล้วอัดลมไว้ก่อนที่จะมีเสียงระเบิดเล็กน้อย เราจะได้ยินเสียงเบาลงมาก เพราะมีอากาศที่อัดไว้ในร่างกายคอยต้านไม่ให้อากาศภายนอกนำเสียงเข้าหู เสียงต่าง ๆ ที่แล่นเข้าหูย่อมจะทำให้จิตใจกระทบกระเทือนไปด้วย คือ ทำให้เกิดรับรู้หรือรู้สึกว่าเพราะ ไม่เพราะ ชอบใจ ไม่พอใจ ตกใจ กลัว รู้สึกดังมาก ดังน้อย เหล่านี้เป็นต้น ฉะนั้นจงต้องปิดทวารหูเพื่อกันไม่ให้จิตแตกแยกไปทางทวารหู

รวมความว่า **การหายใจเข้าให้ลึกและอัดลมไว้ไม่หายใจเข้าออก เป็นการปิดทวารหูและทวารจมูกด้วย** เมื่อจวนจะสุดอัดใจจึงมีการระบายลมออก และส่งอำนาจจิตออกไปด้วยตามวิธีส่งอำนาจ

จิต ซึ่งจะกล่าวต่อไป

ปิดทวารลิ้น เวลาลิ้นเคลื่อนไหว เช่น เวลาพูด หรือออกเสียง ลิ้นจะกระดิกไปกระทบฟันบ้าง กระทบกระพุ้งแก้มบ้าง กระทบเหงือกบ้าง กระทบน้ำลายบ้าง กระทบกับอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันบ้าง ย่อมทำให้รู้สึกรสขึ้นบ้าง ทำให้รู้สึกว่าอ่อน แข็ง นิ่ม เปียก เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้ ฉะนั้น **การปิดทวารลิ้นจึงทำได้ โดยปล่อยลิ้นอยู่นิ่ง ๆ ตามสบายไม่พับไม่งอไม่กระดิก เวลาภาวนาอะไรก็อย่าอ้าปากอย่าให้ดัง ให้ภาวนาในใจ**

ปิดทวารกาย ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเคลื่อนไหว เช่น กระดิกนิ้ว ก้มหน้าลง เหล่านี้จะต้องมีจิตแยกไปสั่งงาน และมีจิตแยกไปคอยรับรู้ ถ้าเราจะก้าวขาไปข้างหน้าก็ต้องมีจิตสั่งให้ก้าว หรือตั้งใจก้าวไป ขณะก้าวไป ก็รู้ตัวว่าค่อย ๆ ก้าวไปแล้ว ฉะนั้น ถ้าจะไม่ให้จิตแตกแยกไปสั่งงาน ไปรับรู้ทางด้านกายก็ต้องให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง มีศิษย์หลายคนที่ไปเรียนวิชาใช้อำนาจจิตกับข้าพเจ้า เวลาให้ทดลองส่งอำนาจจิตออกมีการเคลื่อนไหวส่วนหน้าหรือกระดิกนิ้วไปมาเล็กน้อยก็ส่งจิตออกไปไม่สำเร็จ ต้องบอกให้แก้ไขใหม่จึงทำได้ผลทุกรายไป

อีกประการหนึ่ง การเริ่มฝึกส่งอำนาจจิตนั้นให้ใช้ท่านั่งเป็นดีที่สุด ที่นั่งของเราที่มีปุ่มป่ำหรือนั่งทับก้อนดินก้อนกรวดก็จะเกิดความรู้สึก หรือรับรู้ว่าเป็นปุ่มป่ำเจ็บก้นเกิดไม่ชอบใจขึ้น ถ้านั่งบนเบาะสปริงดี ๆ ก็จะทำให้จิตแตกแยกไปรับรู้ว่าหยุ่น ๆ นุ่มดี เกิดชอบใจขึ้น ดังนั้นที่นั่งจึงควรเป็นที่ซึ่งนั่งแล้วไม่เกิดการแตกแยกทางจิตให้จิตเป็นกลาง ๆ จะเห็นได้จากวินัยพระก็ห้ามนอนบนที่นอนหนาหรือสูงใหญ่ เพราะทำให้จิตซัดส่ายรับรู้และเกิดความยินดีชอบใจขึ้น ดังนั้นเวลา

จะใช้อำนาจจิตต้องใช้ที่นั่งเรียบ ๆ ไม่นิ่มเกินไป ไม่แข็งเป็นปุ่มเป็นป่ำ ถ้าจะใช้ผ้าห่มปูนั่งก็พับเพียบ ๓ หรือ ๔ ชั้นก็พอ

รวมความว่า **การปิดทวารกายนั้นทำโดยนั่งในที่เรียบ ๆ ไม่แข็งนักไม่อ่อนนัก และให้ทุกส่วนของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง นั่งสบาย ๆ อย่างเกร็งตัวอย่าเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย**

การปิดทวารใจ ใจมักจะชอบคิดไปในเรื่องต่าง ๆ นึกไปถึงบ้านเรือนบ้าง คนบ้าง สิ่งอื่นบ้าง เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้ จึงต้องหาอุบายปิดทวารใจเสีย ที่จริงการปิดทวารทั้ง ๕ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ ทวารตา หู จมูก ลิ้น และกายนั้นก็เป็นการปิดทวารใจนั่นเอง แต่ปิดไปตามทางออก ๕ ทาง ซึ่งทำให้จิตฟุ้งซ่านออกไปได้น้อยลงมากแล้ว ยังคงเหลืออยู่อีกทางเดียวคือทางด้านนึกคิด ที่ไม่เกี่ยวกับรูป (ธรรมมารมณ์) คือที่นอกไปจากทวาร ๕ เราจึง **ปิดทวารใจด้านนี้ด้วยการตั้งใจภาวนาคำพูดหรือคาถา แต่การภาวนานั้นให้ภาวนาในใจ** ถ้าภาวนาดังต้องอ้าปากหรือกระดิกลิ้นก็เป็นการเปิดทวารกายและลิ้นเสียอีก

ขอสรุปรวมอีกทีว่า การปิดทวารทั้ง ๖ นั้น ทำดังนี้ หลับตาพอเหมาะ เป็นการปิดทวารตา หายใจเข้าลึกแล้วอัดไว้เป็นการปิดทวารหูและจมูก ให้ลิ้นอยู่นิ่งเป็นการปิดทวารลิ้น นั่งที่ราบเรียบไม่อ่อนนักไม่แข็งนักให้ทุกส่วนของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง เป็นการปิดทวารกาย และตั้งใจภาวนาในใจเป็นการปิดทวารใจ

๓. การเพ่งภาวนา

หมายถึงการวางจิต หรือตั้งจิตไว้ที่ใดที่หนึ่งโดยแน่นอน หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ การนึกถึงการคิดอยู่ เฉพาะที่เดียวตรงที่เราจะต้องการใช้อำนาจจิต หรือถ่ายอำนาจจิตลงไป เนื่องจากเราปิดทวารทั้ง ๖ อยู่ตาจึงมองไม่เห็น เราต้องใช้ดูภาพนั้นก่อนที่จะปิดทวาร เช่นจะทำน้ำมนต์ เราก็ดูน้ำในขัน เห็นส่วนบนของน้ำเป็นผิวเรียบโค้งกลมไปตามรูปขัน คือเป็นรูปวงกลมน้ำนั่นเอง เมื่อเราหลับตาภาวนาก็ให้นึกภาพวงกลมน้ำให้อยู่ที่เดิมนั่นเอง แล้ววางจุดตั้งจิตไว้ตรงกึ่งกลางภาพวงกลมน้ำนั้นพร้อมด้วย ตั้งใจภาวนา การที่รวมจิตลงไปที่หนึ่งพร้อมด้วยตั้งใจภาวนานี้แหละ คือ **การเพ่งภาวนา**

วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ

วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ นั้น มีหลักสำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. วิธีเพ่งภาวนา กล่าวคือการเพ่งภาวนาตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นในข้อ ๓ นั้น เป็นทั้งการทำให้เกิดอำนาจจิต และเป็นการส่งอำนาจไปยังจุดที่ตั้งจิตหรือเรื่องที่ตั้งใจนั้นด้วย

๒. การระบายลมออกพร้อมด้วย ตั้งจิตดิ่งลงตรงที่ต้องการจะส่งอำนาจจิตไป การระบายลมนั้น ให้ระบายออกทางปากโดยเป่าออกเบา ๆ เรียบ ๆ เผยอริมฝีกปากแต่น้อย อย่าเป่าแรงอย่าเบ่งลมให้ออกจนแก้มโป่ง และขณะเป่าก็อย่าเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคงหลับตานิ่งอยู่ด้วยความเยือกเย็น

ให้ฝึกทำด้วยตนเองดังต่อไปนี้

นั่งตามสบายแล้วสูดหายใจเข้าให้ลึก แต่พอเหมาะพอสบายแล้ว

อัดลมไว้ คือ ไม่หายใจเข้า ไม่หายใจออก แล้วภาวนาว่า "มะอะอุ" เรื่อย ๆ ไป การภาวนาให้ภาวนาช้า ๆ เรื่อย ๆ ต่อเนื่องกันไป อย่าเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นหรืออย่าเว้นระยะให้ห่างให้ช้าลงไปอีกให้ว่า มะอะอุ, มะอะอุ, มะอะอุ, มะอะอุ, มะอะอุ.....เรื่อย ๆ ไป ระหว่างที่ว่ามะอะอุนี้คง อัดลมหายใจไว้ตลอดเวลา อย่าหายใจเข้าออก และเมื่อภาวนา มะอะอุ ไปหนึ่งครั้งก็พับนิ้วมือลง ๑ นิ้ว พอว่าครั้งที่ ๒ ก็พับนิ้วที่ ๒ ลงไป ภาวนาครั้งที่ ๓ ก็พับนิ้วที่ ๓ ลงไป ดังนี้เรื่อย ๆ เพื่อจะนับดูว่า เมื่อภาวนาจนสุดลมอัดใจนั้นจะว่า "มะอะอุ" ได้กี่ครั้ง (มะอะอุนี้ไม่ใช่คาถาที่จะใช้เป็นเพียงคำที่จะให้ฝึกทำ)

จงทำตามจริง ๆ ตามที่กล่าวข้างบนนี้ ท่านทำแล้วหรือยัง ? ถ้าทำแล้วจนสุดอัดใจของท่านว่า "มะอะอุ" ได้กี่ที : ถ้านับได้ ๔๐ ที ก็แสดงว่าท่านภาวนาเร็วไปต้องลดให้ช้า ๆ ลงหน่อย หรือมิฉะนั้น ท่านก็ใช้ลมมากเกินไป คืออัดไว้นานเกินไปจนเหนื่อย ถ้าท่านนับได้เพียง 15 ที ก็แสดงว่าท่านภาวนาช้าเกินไป หรืออาจจะภาวนาจังหวะพอดี แต่อัดลมไว้ไม่นาน ยังใช้ลมอัดใจไม่หมด ให้จัดเสียใหม่ สังเกตดูว่า **อัดลมไว้ให้นานพอเหมาะไม่ให้นานเกินไปจนเหนื่อย ไม่ให้เร็วเกินไปจนยังมีลมเหลืออยู่มาก** คือยังภาวนาต่อไปได้อีก

โดยเกณฑ์เฉลี่ยแล้ว ถ้าภาวนา "มะอะอุ" จนสุดอัดใจพอดีและกำลังสบาย ๆ จะได้ ๓๐ ที ถ้าท่านจัดตัวท่านได้ประมาณ ๓๐ ที หรือ ๓๕ ที หรือ ๒๕ นาที หรือ ๒๒ ที รู้สึกว่ากำลังเหมาะสมที่อัดหมดพอดีกำลังสบายก็จงใช้จังหวะที่สบายของท่านได้ **ไม่ต้องสงสัยหรือวิตกว่าจะไม่พอดี** เพราะทุกคนจะเหมือนกันไม่ได้ และการนับนี้ก็เป็นเรื่องให้หัดสังเกตหัดประมาณเท่านั้น เวลาทำให้เกิดอำนาจจิตหรือส่งอำนาจจิตจริง ๆ ไม่ต้องนับ เพราะถ้ามัวกังวลนับอยู่ก็เป็นการแตกแยกจิตออกไป ทำให้รวมกำลังจิตได้น้อย

ถ้าท่านภาวนา "มะอะอุ" สุดอัดใจนับได้ ๒๕ นาที เมื่อจะส่งอำนาจจิตออกไปให้ภาวนาเพียงค่อนอัดใจ คือให้นับได้เพียง ๒๐ ที หรือให้นับได้เพียง ๑๘ ที หรือ ๒๑ ทีก็ได้ ข้อสำคัญอย่าให้ต่ำกว่าครึ่งอัดใจ เช่นนับได้ ๑๐ ที ๑๒ ที อย่างนี้ นับว่าน้อยไป ต้องภาวนาให้นานจนถึงปลายอัดใจ **เมื่อภาวนาจนถึงปลายอัดใจ คือประมาณ ๒๐ ที หรือ ๒๒ ที แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ เวลาเป่าลมออกต้องภาวนาด้วย** การเป่าออกให้เปิดริมฝีปากแต่น้อยเป่าเบา ๆ เรื่อย ๆ ออกไปพร้อมด้วยภาวนาไปด้วย ให้ลมออกทางปากทางเดียวอย่าให้ออกทางจมูกด้วย

จงทดลองทำดูอีกที หายใจเข้าแล้วอัดลมไว้พร้อมด้วยภาวนา "มะอะอุ" ไม่ต้องนับกะดูว่าปลายอัดใจแล้วเป่าลมออกทางปากพร้อมด้วยภาวนา "มะอะอุ" และลองนับดูว่าตอนเป่าลมออกนั้นภาวนา "มะอะอุ" ได้กี่ครั้ง ถ้านับได้ ๓ ครั้งถึง ๖ ครั้ง ก็นับว่าใช้ได้ พอเป่าสุดลมแล้วให้สูดลมเข้าทางจมูก อัดไว้ภาวนาจนปลายอัดใจแล้วเป่าออกอีก พอเป่าออกสุดลมแล้วก็สูดลมเข้าอีกทำอย่างนี้ติดต่อกันไป, พอเป่าลมออกครั้งหนึ่งก็เรียกว่า ๑ อัดใจ หรือจะเรียกว่า ๑ คาบก็ได้ เพราะการทำเช่นนี้เป็นวิธีถ่ายอำนาจจิตลงด้วยวิธีคาบผสมอัดใจ การฝึกใหม่ ๆ ต้องสูดลมเข้าภาวนาถึงปลายอัดใจแล้วเป่าให้ได้รวม ๗ ครั้ง หรือ ๗ คาบ (เป่าได้ ๗ ที)

ถ้าการเป่าครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ รู้สึกเหนื่อยต้องแก้ไขใหม่ การที่เหนื่อยนั้นเป็นเพราะเราใช้ลมมากไป คือภาวนาอยู่นานเกินไป หรือมิฉะนั้นก็เป่าลมออกแรงเกินไปนานเกินไป จงจัดเสียใหม่ คราวนี้ไม่ต้องกังวลในการนับคือ จะภาวนาได้กี่จบ ก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่ให้รู้ประมาณเอาว่าปลายอัดใจแล้วเป่าออก และเวลาเป่าภาวนาไปด้วย ส่วนการภาวนาและเป่าให้ได้ ๗ คาบ หรือ ๗ ครั้งนั้น

จะมากกว่า ๗ คาบก็ยิ่งดี ข้อสำคัญต้องสังเกตว่ามีชนิดที่จิตนิ่งดีประมาณ ๓ ครั้งก็เป็นอันใช้ได้

จงทดลองอีกหายใจเข้าให้ลึกพอเหมาะอัดลมไว้แล้วภาวนา "มะอะอุ" พอปลายอัดใจแล้วเป่าออกเบา ๆ เรื่อย ๆ เวลาเป่าออกให้ภาวนา "มะอะอุ" ไปด้วย การภาวนาให้ภาวนาในใจโดยตลอด พอเป่าสุดลมแล้ว สูดลมเข้าภาวนาอีกแล้วเป่าออกอีกให้ได้ประมาณ ๗ อัดใจ คือเป่าออก ๗ ครั้ง ไม่ต้องนับว่าภาวนาได้กี่ครั้ง ส่วนการเป่าออกก็ไม่ต้องเอาใจใส่จนเกินไป เพียงแต่ให้รู้ว่าได้ประมาณ ๗ อัดใจจะมากกว่า ๗ หรือน้อยกว่า ๗ เล็กน้อย ก็ไม่สำคัญข้อสำคัญให้รู้สึกว่าจิตนิ่งดีตั้งใจดีประมาณ ๓ ครั้ง ก็เป็นอันใช้ได้

ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากก็ลดการภาวนาลงบ้าง คือใช้ลมให้น้อยลงและจงสังเกตการเป่าลมออกด้วยว่า เวลาเป่าลมออกทางปากจนสุดลมนั้นภาวนา "มะอะอุ" ได้กี่จบ ถ้าได้ประมาณ ๓ จบถึง ๖ จบ เป็นอันว่าพอเหมาะ ถ้าว่าได้เกิน ๖ จนนับว่ามากไป จงพยายามปรับปรุงใหม่ให้ได้ใกล้เคียงกับ ๓ หรือ ๔ จบ แต่ต้องจำไว้ว่าอย่าเอาใจมาพะวงกับการนับว่ากี่จบกี่ครั้ง ทำดูเพียง ๔ หรือ ๕ ครั้งก็พอจะเข้าใจ และทำได้ใกล้เคียง เวลาทำจริงใจมุ่งอยู่ที่ของที่จะทำพร้อมด้วยตัดความกังวลความห่วงใยอย่างอื่นออกทั้งหมด

เพียงแค่นี้ผู้ฝึกใหม่อาจจะท้อใจว่าตนคงทำไม่ได้รู้สึกจะยากเสียแล้ว แต่ข้าพเจ้าขอแนะว่า **ไม่เกินความสามารถที่ท่านจะฝึกได้** เพราะข้าพเจ้าเคยฝึกศิษย์มาเป็นจำนวนมากแล้วยังไม่ปรากฏว่าสอนไม่สำเร็จ ต่างกันเฉพาะตอนฝึกใช้อำนาจจิตครั้งแรกนั้น บางคนก็ทำได้เลย บางคนก็ต้องบอกให้แก้ไขเพียงครั้งหนึ่งหรือ ๒ ครั้งก็ทำได้ รวมเวลาตั้งแต่อธิบายหลักวิชาให้จนสอนให้ใช้อำนาจจิตได้กินเวลา ๓๐ นาทีถึง ๒ ชั่วโมง แล้วแต่จะเป็นคนสอนยากหรือง่าย

ต่อไปนี้ให้ฝึกในการถ่ายอำนาจจิตลงสู่ของอื่น ตัวอย่างเช่น จะถ่ายอำนาจจิตลงสู่ปูน, ให้เอาปูนป้ายที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา ป้ายทางด้านข้างเมื่อป้ายแล้วพนมมือให้นิ้วทั้ง ๑๐ ประกบกันแล้วปูนที่นิ้วชี้ขวาจะไม่ไปเปื้อนนิ้วชี้ซ้าย และปูนจะหันมาอยู่ด้านใกล้ตัวเรา จงนั่งท่าขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบแล้วแต่จะถนัด ถ้าไม่ถนัดเลยทั้งสองท่าจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ พนมมือให้ท่อนแขนแนบกับตัวให้นิ้วชี้อยู่ห่างจากปากประมาณ ๑ ฝ่ามือ เมื่อเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ให้ลมที่เป่าตรงไปยังปูนปลายนิ้ว เมื่อจัดได้อย่างนี้แล้วก็ให้นิ่ง ทุกส่วนไม่กระดุกกระดิกไม่เคลื่อนไหวอีกแล้วเริ่มอธิษฐานตามความปรารถนาดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๑ ต่อไปตั้งนะโม ๓ จบ แล้วสูดลมหายใจเข้าอัดลมไว้ **นึกถึงภาพปูนที่นิ้วและตั้งจิตอยู่ตรงกึ่งกลางภาพปูนนั้น** พร้อมด้วยภาวนาจนถึงปลายอัดใจจึงเป่าลมไปที่ปูน ภาวนาไปด้วย เป่าเบา ๆ จนสุดลมแล้วสูดลมเข้าใหม่ ภาวนาแล้วเป่าออกอีก ทำดังนี้ประมาณ ๗ คาบ (ครั้ง) ในระหว่างที่ทำเช่นนี้ให้อยู่ในอาการปิดทวาร ๖ ดังกล่าวแล้ว ในข้อ ๒ เมื่อทำถูกวิธีจะทำให้ปูนเปลี่ยนรสไป คือถ้าเอากดที่ปลายลิ้นนาน ๆ ก็ไม่กัดไม่ซ่าเหมือนปูนธรรมดา บางทีก็มีรสฝาด ๆ หรือจืด ๆ เย็น ๆ หรือเปรี้ยว

วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นเพียงพอแล้วหรือยัง ?

เมื่อส่งอำนาจจิตไปที่ปูนดังกล่าวแล้วข้างต้น หลาย ๆ ครั้งสังเกตดูว่าจิตมีความนิ่งดีประมาณ ๓ ครั้งขึ้นไปหรือไม่ ถ้าจิตนิ่งดีประมาณ ๓ ครั้ง การส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหรือการเสกปูนนั้นก็นับว่าได้ที่ คือส่งอำนาจจิตไปยังปูนเพียงพอที่จะใช้ประโยชน์ในขั้นต้นหรือใช้ประโยชน์ในระดับสมาธิขั้นต้นได้ เช่นทำให้เกิดเหนียวคงเอามีดฟันหรือแทงไม่เข้า การดับพิษไฟ, ดับพิษเหล็กแดง, ดับพิษ น้ำมัน

เดือด หรือการรักษาโรคบางอย่างดังนี้เป็นต้น

เพื่อความแน่นอนต้องตรวจสอบอีกชั้นหนึ่ง โดยเอานิ้วชี้ที่มีปูนนั้นแตะเข้าที่ปลายลิ้น ให้ปูนกดติดลิ้นไว้นาน ๆ ถ้ารู้สึกปูนนั้นจืดหรือเย็น ๆ ก็เป็นอันว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนได้จริง และเพียงพอที่จะใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้ เพื่อให้แน่นอนอีกทีเราลองเอาปูนมาใหม่ไม่ต้องเสกไม่ต้องส่งจิตไปที่ปูน เอาปูนนี้แตะกดไว้ที่ลิ้นสักครู่หนึ่งปูนนี้ก็จะกัดลิ้นรู้สึกแสบหรือเจ็บๆตามธรรมชาติของปูน ดังนี้ก็เป็นอันว่าปูนนั้นไม่ปลอมและการส่งอำนาจจิตไปที่ปูนในครั้งก่อนนั้นเราทำได้จริง และใช้ประโยชน์จิตในขั้นต้นได้จริง

การเสกปูนเพื่อสอบการส่งอำนาจจิตดูนี้ ให้ขอคำภาวนาเสกปูนให้จืด ที่อาจารย์ซึ่งทำได้จริงเท่าที่จะไปขอประสิทธิ์ประสาทได้ ถ้าแสวงหาไม่ได้จริง ๆ ก็พึงอธิษฐานใช้คำว่า **"พุทโธ"** เสกดู **ถ้าทำไม่สำเร็จขอเรียนที่ใดก็ไม่ได้ ให้ติดต่อไปยังข้าพเจ้าผู้เขียนเรื่องนี้ ข้าพเจ้าจะสอนให้ ความจริงข้าพเจ้าสอนการใช้อำนาจจิตได้หลายปีแล้ว แต่ก็ไม่ได้เริ่มสอน เพราะรู้ว่ายังมีมากคนที่ไม่เชื่ออำนาจจิต อำนาจคุณพระ** ตัวไม่เชื่อไม่ไปพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงแล้ว ยังกลับคอยจะหาเรื่องนินทา ว่าหลอกลวงเสียอีก, ครั้นใกล้จะถึงกึ่งพระพุทธกาลเข้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าในระยะกึ่งพุทธกาลนี้ พระพุทธศาสนาจะเริ่มเฟื่องฟูขึ้น คนจะเห็นอำนาจคุณพระชัดขึ้นทุกที และจะได้อาศัยอำนาจคุณพระช่วยภัยพิบัติต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงได้เปิดสอนการใช้อำนาจคุณพระ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2498 ท่านผู้ใดใช้เป็นอยู่แล้วก็โปรดมานะพยายามฝึกฝนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ท่านผู้ใดที่ใช้ไม่เป็นแต่อาศัยหลอกลวงเขาเพื่อประโยชน์อย่างอื่น ก็ขอได้โปรดพยายามเรียนรู้ให้ทำได้จริงเสียเพื่อประโยชน์สุขของโลกเราเถิด

การตรวจสอบว่าอำนาจจิต ส่งออกไปพอหรือยังนี้เป็นเรื่อง

สำคัญ และเราจะรู้ได้จากวิธีง่าย ๆ หลายอย่าง ถ้าเราฝึกจิตน้อยไม่ชำนาญในการสังเกตจิต จำเป็นจะต้องรู้วิธีตรวจสอบอย่างง่าย ๆ เพื่อกันพลาดพลั้ง ซึ่งเราได้เห็นตัวอย่างกันมาแล้ว บางคนอวดว่าเหนียวพอลองฟันให้ดูเลยได้รับอันตรายเข้าเลือดออก ต้องไปเย็บหลายเข็ม บางคนเคยอมน้ำมันเดือด พ่นรักษาโรคได้หลายครั้งแล้วครั้นภายหลังไปอมพ่นเข้า น้ำมันลวกเอาปากพอง ต้องหยอดข้าวต้มกันหลายวัน ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นพอแล้วหรือยัง หรือบางทีรู้วิธีตรวจสอบแล้วแต่ชะล่าใจไม่ทำการตรวจสอบเสียก่อน

การตรวจสอบว่าส่งอำนาจจิตไปพอเพียงแล้วหรือยัง มีวิธีตรวจสอบหลายอย่างต่าง ๆ กัน ถ้าจะว่ารวม ๆ ก็จะได้แต่หลักการไป ครั้นจะใช้งานแต่ละอย่างก็ใช้ไม่เป็น ฉะนั้นข้าพเจ้าจะขอกล่าวเป็นอย่าง ๆ ไป เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์ได้เลย อย่างใดที่ไม่ได้กล่าวก็อาศัยหลักง่าย ๆ ที่จะกล่าวนี้ไปเทียบเคียงเอาได้

ตัวอย่างที่ ๑ การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อให้เกิดความเหนียวคง

๑. ถ้าเป็นคำภาวนาที่ใช้ประกอบกับปูน มักจะใช้เสกปูนคาดที่คอหรือหน้าอก เมื่อเสกปูนหรือส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหลาย ๆ ครั้งแล้วอยากจะตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้น พอจะใช้ป้องกันอันตรายจากอาวุธมีคมหรือไม่ ก็ให้เอาปูนที่เสกแตะลิ้นไว้นาน ๆ ถ้าปูนจืดเป็นอันว่าได้ที่หรือใช้ทำให้เหนียวคงได้ ถ้าเป็นวิชาเหนียวคงที่ใช้คำภาวนาอย่างเดียว ไม่เสกของอื่นประกอบก็ให้สังเกตลักษณะจิตลักษณะสมาธิ ดังที่เคยกล่าวในวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลกแล้ว ถ้าเป็นวิชาเหนียวคงที่เสกของอื่นประกอบก็พึงสังเกตจากรสของสิ่งที่เสกด้วยโดยธรรมดาของที่เสกนั้นจะเปลี่ยนรสเปลี่ยนคุณสมบัติไป

๒. ในเวลาทดลองก็สังเกตอำนาจจิตต่อไปอีก ผู้ที่หวาดกลัวควรทดลอง ด้วยการดึงหนังที่แขนออกวางที่หนังสือหรือกระดาษหนา ๆ แล้วใช้ปลายมีดกดดูเบา ๆ ก่อน แล้วจึงกดแรงขึ้น เพื่อเป็นการแน่นอนและช่วยไม่ให้เจ็บ ช่วยไม่ให้บวมไม่ให้ช้ำ ต้องหายใจเข้าให้ลึกพอควร อัดลมไว้แล้วภาวนากำกับไว้ด้วย สังเกตเวลาแทงหรือฟันถ้ารู้สึกว่าจิตนิ่งไม่หวาดหวั่น หรือมีกำลังสะท้อนดีดมีดกลับมาโดยที่เราไม่ต้องกะตุกมีดกลับ มีดจะถูกดีดกลับออกเอง ดังนี้ก็แสดงว่ากำลังจิตยังต้านทานได้อีก และสามารถฟันหรือแทงแรงขึ้นอีกได้

อย่าลืมหลักสำคัญ ๓ ประการที่จะช่วยให้เกิดความสำเร็จ คือ **เคารพประกอบกับคำอธิษฐาน, การปิดทวาร และการส่งอำนาจจิต** ซึ่งกล่าวไว้แล้วข้างต้น และเป็นหลักใหญ่ที่ต้องใช้ในการส่งอำนาจจิตเพื่อประโยชน์อย่างอื่น ๆ ด้วย

ตัวอย่างที่ ๒ การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษไฟพิษร้อน เช่นในการดับพิษถ่านไฟหรือดับพิษโซ่เหล็กที่เผาอยู่ในเตาไฟจนแดงซึ่งใช้ในการรูดโซ่กอบโซ่ที่เผาไฟจนแดงหรือใช้ในการลุยไฟ วิธีการปลีกย่อยในการดับพิษไฟนั้นมีต่าง ๆ กันแล้วแต่อาจารย์ต้นตำรับในตอนนี้จะกล่าววิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นทำให้พิษไฟหมดไปแล้วหรือยัง สามารถให้ผู้อื่นลุยไปนั้นได้จับหรือกอบโซ่แดง ๆ นั้นได้แล้วหรือยัง เรื่องนี้ก็ใช้วิธีง่าย ๆ คือคิดเทียบเอาว่าถ้าโซ่หรือถ่านนั้นหมดพิษไม่มีอันตรายแก่คนแล้ว ก็ต้องไม่ทำให้ใบไม้สดไหม้ทะลุเป็นรูใหญ่ ๆ จึงทดสอบโดยอาศัยใบพลูสดทาบหรือวางลงไปที่โซ่แดง ๆ และที่ถ่านไฟนั้นดูสักครู่หนึ่ง ถ้าใบพลูนั้นเหี่ยวไปช้า ๆ ไม่ไหม้เป็นรูกว้าง ๆ ก็แสดงว่าพิษไฟพิษร้อนนั้นหมดไปแล้ว สามารถให้คนอื่นจับดูกอบดูได้ให้ลุยไฟนั้นได้ บางทีใบไม้นั้นไหม้เป็นรูเล็ก ๆ เพียงรูหนึ่งสองรูก็พอใช้ได้

เมื่อต้องการตรวจสอบให้แน่อีกที ก็เอามือแตะถ่านหรือโซ่ที่เตาไฟนั้นดู จะรู้สึกร้อนนิด ๆ แต่พอยกมือออกมาก็หายร้อนไม่รู้สึกมีพิษร้อนวูบ ๆ เหมือนการจับถ่านไฟธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นอันเชื่อได้ว่าดับพิษไฟได้หมดแล้ว

วิชาดับพิษไฟพิษร้อนนี้ เป็นวิชารักษาโรคเกี่ยวกับคนที่ถูกไฟไหม้ถูกน้ำร้อนลวก ซึ่งจะมีพิษปวดแสบปวดร้อนอยู่เสมอใช้ยาทาก็ไม่หายทันใจ แต่ถ้าใช้ดับพิษด้วยอำนาจจิตจะหายได้ชั่วเวลาเล็กน้อยไม่ต้องทรมานเหมือนการใช้ยาธรรมดา ซึ่งทาแล้วยังปวดแสบปวดร้อนอยู่อีก

ตัวอย่างที่ ๓ การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษน้ำมันเดือด โดยทั่ว ๆ ไปมักดับพิษน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมู น้ำมันที่กำลังเดือดอยู่เมื่อถ่ายอำนาจจิตไปดับพิษเพียงพอแล้ว น้ำมันก็คงเดือดอยู่อย่างเดิมไม่เปลี่ยนแปลง ฉะนั้นผู้ที่ขาดหลักการตรวจสอบจึงปรากฏว่ามีอันตรายกันหลายราย บางรายเคี้ยวอาหารไม่ได้ ต้องหยอดน้ำหยอดข้าวต้มกันถึงเดือนเศษ

ข้าพเจ้าเห็นว่า การทดลองเหนียวคง, การทดลองดับพิษไฟพิษร้อนและพิษน้ำมันเดือด มักจะมีการทดลองพลาดพลั้งกันอยู่ จึงได้ยกขึ้นมาชี้ให้เห็นวิธีตรวจสอบก่อนทดลองเพื่อป้องกันไม่ให้พลาดพลั้ง ซึ่งจะทำให้ผู้ดูเกิดความลังเลสงสัยว่า อำนาจคุณพระนั้นไม่จริงหรือจริงแต่เอาแน่นอนไม่ได้ **ที่แท้นั้นอำนาจคุณพระมีจริงเป็นของแน่นอนแต่คนใช้ไม่เป็นและรู้ไม่จริงต่างหาก** นอกจากตัวอย่างที่ยกมากล่าวให้รู้วิธีตรวจสอบทั้ง ๓ อย่างแล้ว ยังได้ให้แง่คิดสำหรับตรวจสอบอย่างอื่น ๆ ไว้ด้วย

น้ำมันเดือดที่ดับพิษหมดแล้วนั้น ถ้าเราใช้อำนาจจิตขั้นต้นใน

การดับพิษ น้ำมันนั้นก็คงเดือดอยู่ตามเดิมและยังมีความร้อนอยู่ ถ้าเอาเครื่องวัดความร้อนจุ่มลงไปในน้ำมันเดือดนั้นก็จะปรากฏว่ามีความร้อนขึ้นสูงเท่าน้ำมันเดือดธรรมดา ตัวอย่างเมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๔๙๙ ข้าพเจ้าบรรยายที่สมาคมจิตแพทย์ตอนดับพิษน้ำมันเดือดเสร็จแล้วให้เอาปรอทวัดความร้อนดู ปรากฏว่าความร้อนขึ้นสูงถึง ๑๑๐ องศาเซนติเกรด (น้ำธรรมดาเดือดร้อนเพียง ๑๐๐ องศาเซนติเกรดเท่านั้น) แต่น้ำมันเดือดนี้ก็ตักอมได้เอามือจุ่มได้ มีผู้ไปทดลองเอามือจุ่มดูเป็นจำนวนมากไม่มีอันตรายเลย โซ่เหล็กเส้นใหญ่ที่เผาไฟจนแดงก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราใช้อำนาจจิตขั้นต้นดับพิษร้อนความร้อนก็ยังสูงอยู่ เอาเครื่องมือวัดดู ก็จะรู้ว่าความร้อนขึ้นสูงเหมือนเผาไฟโดยไม่ต้องดับพิษ แต่เวลาจับดูก็ร้อนเล็กน้อยเอามือออกก็หายร้อน การใช้จิตขั้นต้นดับพิษไฟและน้ำมันนั้นเราจะจับ หรือเอามือจุ่มนานเกินไปไม่ได้ แต่ถ้าเราใช้อำนาจจิตขั้นสูงดับพิษแล้ว ความร้อนของไฟและน้ำมันจะหมดไป จับอยู่นาน ๆ ก็ได้ จะเอาเครื่องมือวัดความร้อนดูก็ไม่ปรากฏว่ามีความร้อนขึ้นเหนือธรรมดา

การตรวจสอบว่า ส่งอำนาจจิตไปดับพิษน้ำมันเดือดเพียงพอแล้วหรือยัง ก็อาศัยวิธีธรรมดานั่นเอง เช่นเอานิ้วเข้าใกล้ดูหรืออย่างง่าย ๆ ก็เอาปลายนิ้วจุ่มดูครั้งแรกก็จุ่มลงไปนิดเดียวก่อน ถ้ารู้สึกร้อนนิด ๆ พออุ่น ๆ ก็จุ่มลึกลงหน่อยได้เมื่อไม่ร้อนจัดเป็นแต่เพียงอุ่น ๆ ก็เป็นอันว่าพิษร้อนหมดพอที่จะตักอมได้แล้ว การตักใส่ปากก็ควรตักใส่แต่น้อยก่อนเมื่อไม่มีพิษร้อนแน่จึงตักใส่มากขึ้น

สรุปความท้ายบท

๑. จงจำไว้ว่าการเรียนวิธีใช้อำนาจจิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ดีนั้นต้องรู้และเข้าใจ **วิธีรวมอำนาจจิต วิธีส่งอำนาจจิต** และ **วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นเพียงพอแล้วหรือยัง**

๒. เมื่อต้องการจะฝึกจิต หรือต้องการฝึกใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ควรระลึกว่า วิธีที่จะได้ผลเร็วก็คือต้องมีอาจารย์ อย่างน้อยที่สุดก็ควรมีหนังสือที่ดีเข้าใจง่ายเป็นหลักและมีการสอบถามท่านผู้รู้อยู่เสมอเท่าที่ควร

๓. วิทยาศาสตร์ทางใจฉบับนี้ พยายามเขียนให้ฝึกได้ด้วยตนเองและสอบถามได้ แต่ขอแนะว่า ท่านจะเรียนกับอาจารย์ที่ไหนก็ได้ และนำเอาหลักนี้ไปใช้ได้เสมอ (ความจริงย่อมไม่ขัดกัน)

๔. จะเริ่มฝึกจิตด้วยวิธีสมถะ, วิธีวิปัสสนา หรือวิธีอื่น ๆ ก็ได้ ข้อสำคัญต้องเข้าใจหลักการให้ดี มิฉะนั้นจะเกิดโทษ

๕. ท่านจะมุ่งหน้าไปทางธรรมเพื่อความสงบสุขอย่างเดียวหรือต้องการใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ในทางโลก หรือต้องการทั้งสองอย่างท่านก็ต้องฝึกจิต วิทยาศาสตร์ทางใจจะชี้ให้ท่านเห็นจริงว่าฝึกจิตวิธีใด ๆ ก็เข้ากันได้ และนำมาเป็นประโยชน์ในการใช้อำนาจจิตได้ ทั้งทางโลกและทางธรรม

๖. หนังสือประเภทปลุกใจ, ฝึกจิต, ชนะทุกข์, ปลูกสมรรถภาพต่าง ๆ มีมากมายลองทำตามมามากแต่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยเพราะมีข้อเพียงให้นึกอย่างนี้อย่างโน้นให้ลืมให้เลิกคิดเมื่อยังไม่สามารถควบคุมจิตบังคับจิตตนได้แน่นอน จะปฏิบัติตามอย่างไรได้ จะได้ก็เพียงผิวเผินและชั่วคราวเท่านั้น ฉะนั้นการฝักใฝ่หาหลักวิชามากนักโดยไม่ฝึกจิตฝึกสมาธิฝึกใช้อำนาจจิตเพื่อให้ควบคุมจิตตนได้นั้นจะไม่เป็นความหลงผิดอันใหญ่หลวงหรือ ?

๗. การปิดทวารด้วยการอัดลมบางโอกาสต้องภาวนาเป็นสมาธิสลับไปด้วย เมื่อฝึกสมาธิได้ขั้นสูงก็ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีอัดลมและไม่ต้องทำตามวิธีปิดทวารทั้ง ๖ อย่าง

บทที่ ๕
วิธีควบคุมจิตและสะกดจิต

เมื่อได้ยินคำว่าสะกดจิต ส่วนมากพากันนึกว่าเป็นวิชาที่สูงยากลำบากต่อการฝึก ความจริงการสะกดจิตก็เป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้อยู่แล้ว ตัวอย่างเช่นเรารู้ว่าการสูบฝิ่นไม่ดีเมื่อมีคนชักชวนหรือประสบโอกาสที่เขาให้สูบโดยไม่เสียเงิน ถูกขะยั้นขะยอเข้าก็ชักนึกอยากจะลองดู แต่ครั้นนึกถึงโทษของฝิ่นเช่นราคาแพงสูบแล้วอาจทำให้ติดและให้โทษแก่ร่างกายแล้วก็บังคับใจตนเองไว้ได้ไม่ยอมสูบ เลิกละความอยากลองนั้นเสีย การบังคับใจทำนองนี้ก็อยู่ในจำพวกสะกดจิตตนเอง

การข่มจิต, การบังคับจิต, การฝืนจิต, การบังคับตนเอง, การสะกดจิต, การจูงจิต เหล่านี้เป็นเรื่องเดียวกันทั้งนั้น คือเป็นเรื่องการวางกรอบควบคุมจิตให้อยู่ในขอบเขตที่ต้องการ จึงขอให้เข้าใจว่าคล้ายคลึงกัน พูดแทนกันได้เสียก่อน เมื่อได้ลงมือฝึกบังคับจิตหรือสะกดจิตได้แล้วอยากจะแยกแยะก็แยกได้ทำนองเดียวกับคำว่า กิน จะพูดว่ากิน, ขะยอก, เขมือบ, แดก, รับประทาน, ฉันเสวย ก็มีความหมายว่ากิน เหมือนกันทั้งนั้นแต่ถ้าอยากจะหาความแตกต่างแยกแยะออกคนไม่เคยรู้ก็เลยนึกว่าเป็นคนละอย่าง ดังนั้นเรื่องสะกดจิต จูงจิต, บังคับจิต, ข่มจิต, หักห้ามจิต. ฝืนจิต เหล่านี้ข้าพเจ้าจึงยังไม่ประสงค์จะหาฝอยอธิบายให้เกิดความยุ่งยาก ซึ่งอาจจะทำให้เข้าใจเขวผิดไป เพราะเนื้อแท้ของคำเหล่านั้นก็หมายอย่างเดียวกัน คือการควบคุมจิตให้อยู่ในกรอบจำกัด

การสะกดจิตแยกออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑. การสะกดจิตตนเอง

๒. การสะกดจิตผู้อื่น

การสะกดจิตตนเอง ได้แก่การควบคุมใจตนเอง จูงใจตนเอง หรือข่มใจตนเอง ให้ดำรงอยู่ในความดีบ้างให้ละชั่วบ้าง ให้เข้าอยู่ในกรอบจำกัด ซึ่งทุกคนต้องทำอยู่เสมอ เช่นมีคนมาทำให้เราเจ็บใจอย่างมากหรือมีเรื่องโกรธเคืองกันอย่างมาก เราก็คิดหาทางแก้แค้น หรืออยากจับฆ่าฟันผู้นั้น แต่ข่มใจตนเองไว้ได้ไม่แก้แค้นไม่ทำร้ายเขา เพราะสำนึกรู้ว่าผิดศีลธรรมรู้ว่า เป็นความชั่วหรือจิตอย่างหยาบก็รู้ว่าถ้าทำร้ายเขาตนก็จะผิดกฎหมายถูกจับกุมไปลงโทษ การยับยั้งจิตตนเองไว้ได้บังคับไว้ได้นี้ก็เรียกได้ว่าเราสะกดจิตตนเองสำเร็จ แต่ถ้ามีการฝึกก็ทำการควบคุมบังคับตนได้ดีขึ้น

การปลุกตัว ปลุกพระ การเชิญวิญญาณมาสิงการบังคับตนเองให้หลับ การบังคับการตื่นกะให้ตื่นเวลาใดก็ตื่นได้ใกล้เคียง ดังนี้ก็คล้ายการสะกดจิตตนเองทั้งนั้นแต่มีลักษณะแตกต่างกันไปเพียงเล็กน้อย

การสะกดจิตผู้อื่น ก็หมายถึงการควบคุมจิตผู้อื่นให้อยู่ในกรอบที่ตนต้องการ ทั้งนี้กระทำโดยการส่งกระแสจิตหรือส่งความตั้งใจ ส่งเจตนาอย่างแรงของตนไปบังคับหรือควบคุมผู้อื่น เราลองนึกย้อนดูว่าการที่ร่างกายของเราจะทำอะไรจะเคลื่อนไหวอย่างไร ใครเป็นผู้สั่งการเป็นผู้บังคับให้ทำเช่นนั้น? ก็ตอบได้ว่าจิตเป็นผู้บังคับเป็นผู้สั่งดังนั้นการสะกดจิตผู้อื่น หรือจูงใจผู้อื่นให้เขาทำอะไรอย่างหนึ่งตามความประสงค์ของเราก็ต้องบังคับที่จิต ของเขาให้จิต ของเขาไปสั่งการต่อร่างกายของเขาอีกทีหนึ่ง ตัวอย่างง่าย ๆ เช่นเราจะจูงจิตให้เด็กขยันเรียนก็พูดเหตุผลอธิบายให้เข้าใจต่าง ๆ นานาให้ได้ใจความว่าการขยันเรียนจะมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ถ้าขี้เกียจจะเสียหายอย่างไรคอยปลอบใจและยุแหย่ให้รักความขยันขันแข็งด้วยอุบาย

ต่าง ๆ จังหวะใดที่ควรละหย่อนผ่อนคลาย ก็ให้ได้พักได้เล่นบ้าง จังหวะใดที่เด็กแสดงอาการขัดขืนอิดเอื้อน หรือหลีกเลี่ยงปลอบปลุกใจไม่ขึ้น, ก็ต้องมีปลุกใจแกมบังคับและคาดคั้นเอาบ้าง การกระทำดังกล่าวนี้เป็นลักษณะการจูงจิต สะกดจิตผู้อื่น, คือควบคุมให้จิตของเด็กเข้ากรอบที่เราต้องการและจิตของเด็กนั้นก็บงการให้กาย ให้ตา ให้หูของตนกระทำกิจในกรอบนั้นอีกทีหนึ่ง

การที่ควบคุมให้จิตเขาเข้ากรอบก็ต้องใช้จิตเราเป็นเครื่องบังคับและควบคุม หรือจูงใจเขา ยิ่งเราเข้าใจในการใช้จิตเข้าสัมพันธ์เข้าควบคุมได้ดีผลก็จะดียิ่งขึ้นทำให้เราควบคุมเขาได้แบบถาวรคือไม่กลับกลอกทำแต่ต่อหน้า

ก็การที่จะใช้จิตของตนไปควบคุมจิตของผู้อื่นนั้นทำอย่างไรเล่า? วิธีปฏิบัติก็คือการตั้งเจตนาอย่างแรงกล้าการตั้งใจอย่างแรงกล้าว่าจะปรารถนาอย่างไร หรือจะพูดว่าเราส่งกระแสจิตอย่างแรงกล้าไปก็ถูก

การตั้งใจหรือตั้งเจตนาอย่างแรงกล้า หรือความมั่นใจก็เป็นการส่งกระแสจิตหรือเป็นการใช้อำนาจจิตวิธีหนึ่ง นั่นเอง ส่วนการส่งกระแสจิตหรือใช้อำนาจจิตอีกวิธีหนึ่งก็คือ การตั้งใจตั้งเจตนาหรือความมั่นใจก่อนที่จิตจะเป็นสมาธิ วิธีนี้ไม่ต้องตั้งหน้าตั้งตาให้มีความแรงดอก กระ แสจิตและอำนาจจิตจะมีความแรงในตัวเอง คือยิ่งมีสมาธิสูงก็มีความแรงมาก

ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การสะกดจิตจะสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ความแรงในการส่งกระแสจิต และกระแสจิตหรืออำนาจจิตจะแรงหรือไม่อยู่ที่สมาธิจะต่ำหรือสูง นี่เป็นความจริงที่พิสูจน์ทดลอง ได้และไม่ขัดแย้งกันกับ ความจริงอื่น ๆ

ฝรั่งนักสะกดจิตชั้นศาสตราจารย์หลายท่าน บางท่านก็เป็น

บุคคลสำคัญ หรือเป็นประธานของสมาคมค้นคว้าวิชาลึกลับ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการสะกด ต่างก็กล่าวย้ำใจความสำคัญไว้ผิดพลาดหลายอย่าง ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างให้ฟังสัก 2 ข้อคือ

๑. เขาย้ำว่าความสำเร็จในการสะกดจิตนั้นขึ้นอยู่กับสายตาแข็ง ถ้าสายตาไม่แข็งสะกดจิตไม่สำเร็จ

๒. ผู้ถูกสะกดต้องมีจิตใจยินยอมให้สะกด ช่วยอนุโลมตามจึงจะสะกดได้สำเร็จ ถ้าผู้ถูกสะกดไม่ยินยอมแล้วก็ไม่มีทางที่จะสะกดได้

ท่านผู้แต่งผู้แปลและท่านผู้รู้ที่เชื่อว่าหลัก ๒ ข้อที่กล่าวมานี้ถูกต้องแต่ความจริงแล้วมีความถูกต้องเพียงบางส่วนไม่สมบูรณ์ **ขอเชิญฟังเหตุผลของข้าพเจ้าบ้างว่าหลักทั้ง ๒ นั้นบกพร่องอย่างไร**

ประการที่ ๑ การสะกดจิตจำเป็นจะต้องมีสายตาแข็ง ข้อนี้จะขัดแย้งกับความเป็นจริง เพราะแบบไทยผู้สะกดหลับตาเสียก็ภาวนาสะกดให้คนอื่นหลับได้ แต่ทีนี้ถ้าเราเอานักมวยซึ่งฝึกสายตาไว้แข็งดี ไม่เคยฝึกสะกดจิตลองเอามาเป็นผู้สะกดผู้อื่นให้หลับ จะทำได้หรือไม่ ถ้าทำไม่ได้หลักสายตาแข็งนี้ก็ต้องผิด ยิ่งกว่านั้นบรรดาท่านผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นก็ได้พูดปัดขาตัวเองในตอนหลังอีกคือเขากล่าวว่า เขาสามารถสะกดจิตขั้นสูงได้ยกตัวอย่างเช่น สะกดทางไกล ผู้สะกดนั่งสะกดอยู่ที่บ้านตน แล้วสะกดคนที่อยู่อีกบ้านหนึ่ง ซึ่งอยู่ห่างไกลกันปรากฏผลว่าผู้ถูกสะกดหลับตาเดินมาหาได้โดยไม่ผิดทาง ทั้งนี้ได้ให้คนไปคอยดักและเดินตามเพื่อคอยระวังอันตรายให้ ทีนี้ลองย้อนถามดูว่าที่ท่านสะกดทางไกลอย่างนั้นท่านผู้สะกดไม่ได้ใช้สายตาทำการสะกดทำไมจึงสะกดได้ และยังกล่าวไว้ว่าวิธีการสะกดทางไกลนั้นก็คือส่งจิตอย่างแรงกล้าไปยังผู้ที่จะทำการสะกด ไม่ได้กล่าวว่าส่งสายตาแข็งไป พอไปถึงตอนที่พูดถึงการส่งกระแสจิต รับส่งข่าวกันทางจิต ท่านผู้เชี่ยวชาญนั้นก็อธิบายวิธีการไว้คือว่าการส่งกระแสจิต นั้นก็ทำโดยวิธีทำจิต

ให้ว่างเสียก่อน จิตที่ว่างชั่วเวลา 2 นาทีก็มีกำลังเพียงพอที่จะรับส่งกระแสจิตกันได้

เราจะเห็นได้ว่าพอถึงตอนสะกดจิตทางไกล และการส่งกระแสจิต ท่านผู้เชี่ยวชาญ ท่านศาสตราจารย์ของฝรั่งหันมาพูดเรื่องจิต, ความรุนแรงของจิต, ความว่างของจิต (คือสมาธิ) เสียแล้ว ไม่เอ่ยถึงเรื่องสายตากันเลย ตกลงเจ้าสายตาแข็งนั้นก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ฉะนั้นจึงกลายเป็นพูดขัดขาตัวเอง, ตอนต้นว่าสายตาแข็งเป็นข้อสำคัญที่จะช่วยให้สะกดจิตสำเร็จ ตอนท้ายกลับว่าถึงเรื่องจิตเมื่อเป็นเช่นนี้ท่านผู้อ่านก็โปรดพิจารณาให้ดีเสียก่อนจึงค่อยเชื่อเถิด

ก่อนพิจารณาว่าอะไรถูกหรือผิด ขอได้โปรดใช้หลัก กาลามสูตร และ ลักษณะของความจริง ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิด โลกมาประกอบการพิจารณา จะได้เป็นหลักให้ตัดสินความถูกผิดได้แม่นยำดี

ประการที่ ๒ หลักของฝรั่งที่ว่า ผู้ถูกสะกดจะต้องยินยอมจะต้องอนุโลมตามจึงจะสำเร็จ ถ้าไม่ยินยอมก็ไม่มีผู้ใดสะกดสำเร็จ เรื่องนี้ก็ขัดแย้งกับความจริง ขัดแย้งกับหลักของไทย ยิ่งกว่านั้นก็ขัดแย้งตัวเองอีกคือตอนท้าย ๆ ท่านผู้เชี่ยวชาญฝรั่งกล่าวว่าสามารถสะกดคนนอนหลับที่อยู่คนละบ้านให้เดินมาหาได้ ถ้าจะย้อนถามว่าคนที่นอนหลับนั้นเขายินยอมหรืออนุโลมตามด้วยหรือเปล่า? ก็จะอึกอักตอบว่าเปล่าทั้งนั้น เพราะคนที่กำลังนอนหลับย่อมไม่รู้ตัวจะไปยินยอมหรืออนุโลมตามผู้สะกดอย่างไรได้

ผู้อ่านอาจจะเกิดปัญหาขึ้นมาว่า ก็เมื่อคนนอนหลับไม่รู้ตัวไม่ยินยอมไม่อนุโลมตาม ทำไมคนนอนหลับนั้นจึงเดินมาหาผู้สะกดได้?

ข้าพเจ้าขอตอบว่า ขึ้นชื่อว่าคนนอนหลับ หรืออยู่ในอาการหลับแล้ว ไม่รู้จักยินยอมหรืออนุโลมตามผู้ใด และเดินไปไหนไม่ได้ ที่ทำการสะกดให้เดินมาหาได้นั้น เป็นเพราะผู้สะกดส่งกระแสจิต อย่างแรง

ไปทำให้ผู้ที่หลับอยู่นั้นตื่นพอเริ่มคลายจากความหลับมาบ้างแล้ว คือ
อยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่นซึ่งเป็นลักษณะเดียวกันกับผู้ที่ถูกสะกด
คำสั่งที่บอกให้ไปหาในทิศทางใดไปหาที่ใดก็ยังส่งทางกระแสจิตมา
เรื่อยไม่ขาดระยะจึงทำให้เข้าอยู่ในอาการถูกสะกดและสั่งให้ไปหา
ไม่ใช่ทำให้ตื่นแล้วเกิดความยินยอมคล้อยตามแล้วถูกสะกดลงไปอีก
ในปี ๒๔๙๘ ข้าพเจ้าลองเรียกทหารในกองพันมาให้นั่งแล้วข้าพเจ้า
ทำการสะกดให้หลับไปพักหนึ่งจึงคลายสะกด สอบถามได้ความว่าใน
ระหว่างที่ถูกสะกดให้หลับอยู่นั้น เสียงอื่นรอบ ๆ ที่ดังอยู่นั้นไม่ได้ยิน
เลยได้ ยินแต่เสียงของข้าพเจ้าผู้ทำการสะกดและการได้ยินก็ได้ยิน
แว่ว ๆ พอตื่นแล้วก็จำไม่ได้ ข้าพเจ้าย้อนนึกถึงเรื่องที่ข้าพเจ้าเคยเดิน
หลับขึ้นมาได้เปรียบเทียบดูรู้สึกว่าตอนที่เดินหลับไปนั้นมีลักษณะ
ความเป็นไปคล้ายผู้ถูกสะกดนั่นเอง จึงเห็นได้ว่าคนที่หลับอยู่ถ้าปลุก
ให้ตื่นขึ้นช้า ๆ จะมีระยะหนึ่งที่อยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่นเหมือนกับ
คนถูกสะกด ซึ่งระยะนี้ถ้าสอดแทรกทำถคาหรือแนะให้ทำอะไรก็ทำ
ตามไปได้โดยไม่รู้ตัว คนโบราณมักจะพูดกันบ่อย ๆ ว่าถ้าคนละเมอ
แล้วให้เราผู้ยังไม่นอนนี้หันหลังให้แก่คนละเมอถามอะไรแปลก ๆ
คนละเมอก็จะตอบออกมา บางทีถามว่าคู่รักชื่ออะไรก็บอกเรื่องนี้ก็ทำ
ไม่ได้ทุกรายไป กล่าวคือบางรายที่คนละเมออยู่ในระยะครึ่งหลับครึ่ง
ตื่นเหมือนคนถูกสะกดก็ย่อมจะตอบคำถามได้ ฝรั่งเขาเคยทดลอง
สะกดคนให้หลับแล้วถามเรื่องราวต่าง ๆ เห็นตอบได้ถูกหลายรายก็ตื่น
เต้นไปพักหนึ่ง จะแสดงความสามารถช่วยสอบสวนคดีลึกลับ ที่
คนร้ายไม่ยอมรับด้วยวิธีสะกดคนร้ายให้หลับแล้วถามหรือสะกดคนอื่น
แล้วถามในที่สุดก็ไม่สำเร็จทางศาลไม่ยอมรับเชื่อ เพราะปรากฏว่า
ที่ตอบผิดก็มี ถูกก็มี ถ้าผู้สะกดมีความสามารถดีหน่อยก็มีส่วนถูก
มากกว่าผิด

เมื่อพิจารณาการสะกดของฝรั่งที่สะกดให้คนนอนหลับอยู่คนละบ้านให้มาหาได้ ก็จะเข้าใจหลักที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วคือกระแสจิตที่ส่งไปสั่งให้มาหานั้น ส่งคำสั่งต่อเนื่องอยู่เรื่อยความแรงของจิตทำให้คลายความหลับมาทีละน้อย พอได้ระยะที่เข้าลักษณะสะกดคำสั่งให้ไปหาที่ส่งมาเรื่อยก็จูงใจให้ไปหาได้ สำหรับวิธีการแบบไทยก็มีหลักการตรงกับที่ข้าพเจ้ากล่าวนี้คือ วิธีสะกดผู้ที่หลับอยู่แล้วนั้นทำเป็นสองขั้นคือขั้นแรกเรียกเจตภูตเสียก่อนตรงกับปลุกให้รู้ตัวด้วยกระแสจิตซึ่งความแรงไม่พอที่จะทำให้ตื่นขึ้นเลยได้ ขั้นที่สองส่งกระแสจิตไปทำให้หลับหรือสะกดให้เป็นไปต่าง ๆ ส่วนวิธีการละเอียดข้าพเจ้าจะกล่าวภายหลัง

ต่อไปข้าพเจ้าขอกล่าวถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกสะกดจิต

ประโยชน์ของการสะกดจิตคือ

๑. ช่วยเพิ่มกำลังใจ และกำลังกายให้ดีขึ้น

๒. ใช้ในการรักษาโรคได้หลายอย่าง

๓. ช่วยแก้นิสัยที่ไม่ดีบางอย่างให้หาย และช่วยส่งเสริมให้นิสัยที่ดีเกิดขึ้นได้

๔. ช่วยทำให้มีประสาทพิเศษ หรือมีอำนาจทิพย์ขึ้นได้

๕. ช่วยให้เกิดประโยชน์ในการจูงใจให้ผู้อื่นเกิดความเคารพยำเกรง และควบคุมบังคับตนเองได้ทั้งกายและใจ

การเพิ่มกำลังกายและกำลังใจให้ดีขึ้นนั้น จะเห็นได้จากการปลุกตัว, ปลุกพระ, ซึ่งเป็นประเภทสะกดจิตตนเอง เมื่อปลุกตัวขึ้นจะมีกำลังมากกว่าปกติ ต้องช่วยกันจับหลาย ๆ คนจึงจะจับอยู่ หรือกล้าทำในสิ่งที่ทำไม่ได้ในเวลาปกติ เช่นปีนต้นไม้ต่อยฝาหรือเตะเสา ถ้าเป็นการปลุกชาตรีก็จะเพิ่มกำลังใจและกำลังกายขึ้นได้มาก เช่น

ที่เขาเคยแสดงเอาหินก้อนใหญ่ ๆ ทุ่มลงบนหลังหรือทุ่มลงที่หัว แสดงกลางแปลงคนล้อมดูอยู่ไม่ใช่การเล่นกล แต่เป็นการเล่นปลุกชาตรี (ปลุกตัวขั้นสูง) ชาตรีนี้เมื่อปลุกขึ้นแล้วจะตีจะฟันหรือแทงหรือเอาหินทุ่มก็ไม่เจ็บ และไม่มีการบวมการแตก ไม่มีการช้ำ ต่างกับวิชาคงกะพัน คือวิชาคงกะพันฟันแทงไม่เข้าแต่มีการช้ำมีการเจ็บและกระดูกหักได้

เรื่องนี้ฝรั่งก็ทำได้เช่น การสะกดแล้วสั่งให้ ตัวแข็งเอาพากเก้าอี้ไว้เฉพาะตอนหัวและปลายเท้า ตอนกลางตัวไม่มีอะไรรอง ตัวแข็งที่อยู่ ให้คนขึ้นไปนั่งที่ท้องได้

มีนักปลุกพระคนหนึ่ง เคยเล่าว่าครั้งหนึ่งถูกเขาจับใส่กระสอบมัดโยนลงน้ำ ดิ้นไม่หลุดเลยนึกได้ถึงการปลุกพระปลุกตัว ที่เคยทำมาบ่อย ๆ จึงรีบปลุกตัว ไม่ช้าก็เกิดกำลังเพิ่มขึ้นดิ้นหลุดออกมาได้

วิชาชาตรีเวลานี้ก็มีการเรียนต่อกันมา คำภาวนามักจะเป็นสำเนียงภาษาแขก เพราะวิชานี้อินเดียเป็นต้น สำหรับที่เป็นภาษาไทย ภาษาบาลีปนกันก็มี

ประโยชน์การสะกดจิตที่ใช้ในการรักษาโรค มีตัวอย่างอยู่มากมาย ฝรั่งมักจะนิยมว่าเป็นประโยชน์สำคัญที่มุ่งหมายในการสะกดจิต ทั้งนี้เพราะชาวฝรั่งที่ฝึกจิตได้ดีส่วนมากเป็นนายแพทย์มาก่อนจึงถนัดใช้ทางรักษาโรคและเขียนตำราหนักไปในทางรักษาโรค

การใช้วิธีสะกด ในทางแก้นิสัยไม่ดีและส่งเสริมให้เกิดนิสัยที่ดีนั้น ที่เห็นง่าย ๆ ก็คือส่วนมากคนเราย่อมมีโอกาสจะทำความชั่วโดยมี ลู่ทางจะปกปิดหรือไม่ ให้ผู้อื่นรู้ แต่จิตส่วนที่เป็นกุศลหักห้ามใจไว้บังคับใจไว้ หรือข่มใจสะกดใจตนไว้ไม่ให้ทำ เช่นเขาเอาเงินบนมาให้ก็ไม่ยอมรับ หรือเก็บของตกได้เก็บกระเป๋าเงินตกได้ก็ไม่อยากเอาไว้ สะกดเอาความโลภความอยากได้นั้นไว้สำเร็จนำของนั้นส่งเจ้าตัวคืน, บางอย่างที่ตกทำได้โดยไม่มีใครติเตียนว่าชั่วร้าย เช่น

การสูบบุหรี่กินเหล้าแต่พอควรเป็นประจำนึกเห็นโทษในการนั้นบังคับใจละเว้นได้ดังนี้ก็เป็นประเภทหนึ่งในการสะกดจิตที่ช่วยเปลี่ยนนิสัยได้

นายเออริคผู้เชี่ยวชาญทางสะกดจิตยืนยันว่า การสะกดจิตสามารถจะดัดนิสัยที่ชอบในทางไม่ดี ให้หายได้เพราะการสะกดจิตจูงใจให้คนเกลียดหรือชอบอะไรได้ การติดบุหรี่ ติดสุรา ติดการพนันสามารถทำให้นึกรังเกียจและเลิกติดได้ ส่วนนิสัยไม่ได้ เช่น โกรธง่าย, ใจน้อย, ฉุนเฉียว, ขี้เกียจ, เหล่านี้ สามารถจะแก้ได้ด้วยวิธีสะกดจิตจะทำวิธีใดจะได้กล่าวภายหลัง

การใช้วิธีสะกดจิต ช่วยให้มีประสาทพิเศษหรืออำนาจทิพย์ได้คนที่ถูกสะกดแล้วสามารถจะจูงใจให้บังคับร่างกายและประสาทต่าง ๆ ได้อย่างประหลาด เช่นบอกให้ตัวแข็ง หรือสั่งให้ได้ยิน, ได้กลิ่น, รู้สึกรสไปตามที่ผู้สะกดสั่ง ตัวอย่างเช่นเวลาสะกดก็ต้องสั่งให้ฟังเสียงผู้สะกดแต่ผู้เดียวไม่ให้ฟังเสียงอื่น ผู้ถูกสะกดก็ได้ยินเฉพาะเสียงผู้สะกดก็มีใบหน้าเบิกบาน คล้ายได้สูดกลิ่น ดอกไม้หอมจริง ๆ ครั้งสั่งว่าดอกไม้นี้มีกลิ่นเหม็นคล้ายน้ำมันเบนซินผู้ถูกสะกดก็แสดงสีหน้าบิดเบี้ยวคล้ายได้ดมกลิ่นเหม็นนั้นจริง ๆ พยายามหลบหน้าไม่ยอมดม บางครั้งเมื่อสะกดแล้วให้ดื่มดีเกลือละลายน้ำข้น ๆ ซึ่งมีรสขมขื่นคนธรรมดาดื่มได้ยากเต็มที แต่เมื่อผู้สะกดสั่งให้ดื่มและบอกว่าเป็นน้ำหวานผู้ถูกสะกดก็ดื่มได้สบายคล้ายดื่มน้ำหวาน บางครั้งเมื่อสะกดให้หลับแล้วถามถึงเรื่องชาติก่อนของผู้ถูกสะกดผู้ถูกสะกดก็ตอบให้ฟัง บางครั้งสะกดแบบเชิญวิญญาณมาเข้าคล้ายของไทย หรือสั่งให้มองดูคนดูของที่อยู่คนละห้องอยู่ห่างกัน ผู้ถูกสะกดก็ลอกได้ถูกต้องทำนองเดียวกับเรื่องตาทิพย์ในทางพระพุทธศาสนาเรื่องที่กล่าวมานี้มีปรากฏในตำราเกี่ยวแก่การสะกดจิตของฝรั่งหลายเล่ม และมีผู้ทำได้หลายคน

นายเออริคก็ได้เขียนตำรายืนยันว่าเขาทำได้และเคยทดลองให้ผู้อื่นดูมาแล้ว ประโยชน์ที่ได้จากวิธีการในหัวข้อนี้ก็คือเป็นการฝึกบังคับประสาทต่าง ๆ ได้ อาจนำไปใช้บังคับประสาทในเวลาถอนฟันและผ่าตัดโดย ไม่ต้องวางยาสลบหรือฉีดยาชา ซึ่งในตำราฝรั่งมีอธิบายและรูปแสดงไว้ว่าเขาทำได้ นอกจากนั้นเขาลองใช้ในการสะกดแล้วดูของที่หายไปว่าไปอยู่ที่ใดก็เคยทำได้ผล

การสะกดจิตช่วยให้เกิดประโยชน์ในทางจูงใจผู้อื่นให้ยำเกรงและช่วยควบคุมบังคับตนเองทั้งกายและใจ นั่นก็คือผู้สามารถควบคุมจิตตนเองได้ดีผู้นั้นก็ย่อมควบคุมหรือบังคับท่าทางกิริยาอาการของตนได้ดีตลอดจนมีอุบายในการส่งเสริมความสามารถในทางกายได้ด้วยดังที่เคยกล่าวมาแล้วท่าทีอันไม่ประหม่าตื่นกลัวท่าทีที่คอยควบคุมให้สง่าผ่าเผยสงบเสงี่ยมได้ย่อมทำให้ผู้อื่นเลื่อมใสและยำเกรง ยิ่งมีการควบคุมจิตของผู้อื่นได้ด้วยแล้ว ก็ยิ่งเพิ่มความเคารพยำเกรงให้ดีขึ้นอีกเป็นประโยชน์ในการปกครองคน

การสะกดจิตนั้นฝรั่งส่วนมากมุ่งฝึก หรือเขียนตำราหนักไปในทางสะกดผู้อื่น การค้นคว้าเขาก็ค้นคว้าหนักไปทางสะกดผู้อื่น ดังนั้นจึงเป็นการค้นคว้าและศึกษาไม่ตรงเป้าหมายกล่าวคือ ตามหลักความจริงนั้นก่อนจะสะกดผู้อื่นจะต้องควบคุมจิตตนเองได้ก่อน ฉะนั้นวิธีศึกษาที่ตรงทางก็คือการฝึกสะกดตนเองให้ได้ดีเสียก่อน แล้วจึงจะสะกดผู้อื่นได้ผล

ถาม การสกดจิตแบบฝรั่งมีแบบฝึกหัดเป็นขั้นเป็นตอนดีแต่ลองฝึกสะกดผู้อื่นดูแล้วไม่ได้ผลนั้นเพราะเหตุใด?

ตอบ การสะกดจิตผู้อื่นนั้นผลสำเร็จจะเกิดได้ง่ายต่อเมื่อผู้ถูกสะกดมีใจคล้อยตามอย่างจริงจัง หรือช่วยสะกดตนเองด้วยนั่นเอง ถ้าผู้สะกดมีความสามารถน้อยก็อาศัยสะกดคนที่ใจอ่อนคล้อยตามง่าย

หรือคนที่ผีเข้าง่ายเชิญวิญญาณมาเข้าง่ายเหล่านี้ช่วยให้สะกดได้ง่ายขึ้น เหตุสำคัญที่ฝึกสะกดตามขั้นของฝรั่งไม่สำเร็จ เพราะฝรั่งไม่ได้เน้นหลักสำคัญที่ว่าการสะกดผู้อื่นนั้น ต้องควบคุมจิตตนเองได้ก่อนจึงจะสะกดผู้อื่นได้

เรื่องนี้จะได้กล่าวละเอียดในบทหลัง ที่ว่าด้วยวิธีสะกดจิตต่อไป และจะได้เปรียบเทียบแบบไทยแบบฝรั่งให้ดู

ถาม ลักษณะการหลับกับ ลักษณะถูกสะกดต่างกันอย่างไร?

ตอบ ลักษณะที่ต่างกันชัด ๆ ก็คือผู้ที่หลับอย่างธรรมดาไม่รู้ไม่ได้ยินอะไร ยิ่งหลับสนิทแล้ว จะเรียกหรือเขย่าก็ไม่รู้ตัว ส่วนการหลับแบบถูกสะกดเป็นการหลับชนิดครึ่งหลับครึ่งตื่นยังได้ยินเสียงที่สะกดอยู่ แต่ไม่ได้ยินเสียงอื่น ๆ

วิธีฝึกสะกดจิต

หนังสือเกี่ยวกับการสะกดจิต ฝรั่งแต่งไว้มาก แต่เมื่อค้นคว้าอ่านดูแล้วตำราเหล่านั้นไม่ได้เขียนบ่งไว้ให้ชัดเจนว่าวิธีฝึกสะกดจิตนั้นผู้ฝึกใหม่ ๆ การฝึกเริ่มต้นอย่างไร? บางเล่มให้แบบฝึกไว้เป็นขั้น ๆ อ่านดูแล้วก็หาใช้วิธีเริ่มต้นที่ได้ผลดี ตำราฝรั่งเป็นจำนวนมากมาย กล่าวถึงว่าได้ทำการสะกดสำเร็จในลักษณะอย่างไรแล้วบ้าง คนชนิดใดจึงจะสะกดได้, คนประเภทใดที่สะกดไม่ได้, วิธีทดลองว่าสะกดได้หรือไม่, วิธีถอนสะกด, การป้องกันอันตรายที่จะเกิดระหว่างสะกด และอื่น ๆ อีก ซึ่งดูเหมือนจะเขียนเพื่อให้คนที่สะกดได้แล้วมีความรู้กว้างขวางขึ้น เขียนเพื่อให้คนอื่นทราบถึงความสำเร็จที่พวกเขาทำได้ จะจับใจความที่เกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการฝึกสะกดจิตหรือวิธีสร้างสมรรถภาพเพื่อให้เป็นผู้สะกดได้นั้นอ่านพบน้อยเต็มทีบางเล่มบอกวิธีเริ่มต้นไว้ก็ผิดหลักนำมาปฏิบัติตามครบถ้วนก็ไม่ได้

ผล บางทีควรจะบอกหัวข้อว่าเป็นวิธีเริ่มฝึกจิตกลับบอกหัวข้อไปอย่างอื่น **ข้าพเจ้าจะขอเก็บความที่เกี่ยวกับการเริ่มต้นฝึกสะกดจิตหรือการสร้างสมรรถภาพในการสะกดจิตของฝรั่ง** มารวมไว้แล้วพิจารณาถูกผิดให้ทราบดังนี้

๑. **ฝึกสายตาให้แข็ง** สายตาแข็งเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการสะกดจิต เช่นให้ฝึกเพ่งกระจก, เพ่งแสงสว่างจากแสงแดดอ่อน ๆ จนถึงแสงแดดที่กล้า

เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้แสดงเหตุผลมาแล้วว่า การสะกดจิตนั้นไม่จำเป็นต้องใช้สายตาแข็ง และที่ฝรั่งชอบเน้นว่า ถ้าสายตาไม่แข็งจะทำการสะกดจิตไม่สำเร็จซึ่งเป็นการขัดแย้งกับความจริงและขัดกับคำพูดในตอนท้าย คือ การสะกดระยะไกล หรือการสะกดด้วยวิธีโบกมือประกอบคำพูดก็ไม่ต้องใช้สายตา นอกนั้นการสะกดตนเองก็ไม่ต้องใช้สายตา บางคนฟังข้าพเจ้าขัดคอ ข้อนี้เลยมีท่าทีไม่พอใจเหมาว่าข้าพเจ้าผิด แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ข้าพเจ้าจะบังคับให้เชื่อ เป็นแต่ให้เหตุผลเพื่อใคร่ครวญดู เพื่อศึกษาดู เพื่อให้ผู้ที่ยังหลงผิดว่าสายตาแข็งนั้นจำเป็นต้องใช้ในการสะกดรู้บ้าง **ข้าพเจ้าขอเปิดเผยผงบังตาให้หลงผิดเรื่องสายตาแข็ง** นี้ให้ทราบคือ **ความจริงสายตาแข็งไม่มีประโยชน์ ในการสะกดจิตที่บังเอิญทำสายตาแข็งเพ่งลงไปแล้วช่วยส่งเสริมให้สะกดจิตได้ผลนั้นก็เพราะ ตาที่อยู่นิ่งต่างหาก** เป็นเครื่องมือช่วยในการสะกด คือตาที่ลืมนิ่งอยู่นั้นสะท้อนแสงไปใส่ตาผู้ถูกสะกด ทำให้ผู้ถูกสะกดอยากหรี่ตาหลับตา และความนิ่งของตาผู้ถูกสะกดช่วยเป็นเป้าสายตาหรือเป็นจุดเด่นที่ช่วยตรึงใจผู้ถูกสะกดให้นิ่งให้สงบถ้าผู้สะกดมีสายตาแข็งที่สุดแต่หน้าส่ายไปมาเล็กน้อย หรือทำให้ตามีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่เพ่งจ้องดูก็จะไม่ช่วยเสริมการสะกดได้เลยข้อนี้ถ้าผู้ใดยังหลงศรัทธาว่าจำเป็น

ก็ควรจะเปลี่ยนการฝึกตาแข็ง มาเป็นฝึกให้ลูกตาลืมนิ่งไว้ได้นาน ๆ จะดีกว่าการฝึกเพ่งกระจก เพ่งแสงนาน ๆ เป็นโทษทำให้เสียสายตา

๒. ให้มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ว่าจะต้องสะกดเขาได้ และเชื่อว่าตนมีอำนาจในตัวพอที่จะสะกดผู้อื่นเมื่อเวลาใช้มือลูบหรือตาเพ่งก็เชื่อว่ามีอำนาจแล่นออกไปจากมือจากตาช่วยบังคับผู้อื่นให้หลับได้

ข้อนี้ข้าพเจ้าเห็นดีด้วย และเป็นกลเม็ดอันหนึ่งที่จะช่วยให้สำเร็จ วิธีฝึกก็พยายามหาเหตุผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนให้ได้มากที่สุด (ฝึกใช้อำนาจจิตอย่างอื่นดู)

๓. ฝึกหัดบังคับผู้อื่นอยู่เสมอ พบใคร, นั่งใกล้ใคร, พูดกับใครก็คอยหัดบังคับให้เขาทำตามความประสงค์ของตน เช่นนึกบังคับอย่างแรงว่าให้เขาหันหน้ามาหาเรา หรือเวลาเดินสวนใครก็นึกบังคับไว้ก่อนเช่น ว่าให้เขาหลีกเราทางขวาหรือทางซ้าย เวลาสอบถามใครก็ส่งจิตบังคับให้เขาบอกความจริง ดังนี้เป็นต้น

ข้อนี้ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นวิธีควรฝึกเหมือนกัน แต่ก็ไม่ใช่วิธีเริ่มต้นทีเดียว การเริ่มต้นนั้นก็คือ ให้รู้จักวิธีทำใจให้สงบให้นิ่งหรือทำใจให้เป็นสมาธินั่นเอง ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ จะไปนึกบังคับก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นเลย นอกจากจะเป็นการบังเอิญเป็นไปเท่านั้น

ส่วนการเริ่มฝึกในการสะกดจิตอย่างอื่นที่ควรกระทำและจะให้ประโยชน์ดีด้วยนั้นที่ฝรั่งเขียนไว้ก็มีอีก แต่เขากลับใส่เป็นหัวข้อเรื่องอย่างอื่นไป ผู้ไม่เคยฝึกและขาดความรอบคอบอาจเข้าใจผิดว่าเป็นคนละเรื่องไปก็ได้หัวข้อที่ควรฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพในการสะกดจิตอย่างอื่น ๆ ที่ว่านี้ก็คือ :-

การใช้อำนาจจิตขั้นต่ำ

การใช้อำนาจจิตขั้นสูงขึ้นบังคับผู้อื่น และเหตุการณ์

สำหรับหัวข้อข้างบน ๒ ข้อนี้ฟังดูดูหัวข้อก็ดูคล้ายเป็นเรื่องอื่น ที่แท้ก็คือการฝึกจิตหรือฝึกสร้างสมรรถภาพในทางจิตให้ดีขึ้นสำหรับใช้ในการสะกดจิตของตนเองและผู้อื่นนั่นเอง รายละเอียดของข้อ (ก) และ (ข) โปรดพลิกดูได้ในบทหลัง

เมื่อท่านได้อ่านและพิจารณาวิธีฝึกสะกดจิตในตอนเริ่มแรก ดังที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วตามหลักของฝรั่ง และตัดทอนเอาแต่สิ่งที่ถูกดังที่ข้าพเจ้าชี้แจงมาแล้ว ก็พอจะจับเค้าได้แล้วว่าจะฝึกอย่างไรในขั้นต้น ๆ **แต่เพื่อให้ได้ความชัดแจ้ง และเข้าร่วมกับวิธีของไทยได้ด้วย ข้าพเจ้าขอกล่าวสรุปให้ชัดขึ้นตามแนวความเห็นของข้าพเจ้าดังนี้ :**

ข้อ ๑. การเริ่มต้นในการฝึกสะกดจิต นั้นก็คือการ ฝึกควบคุมจิตตนเองให้ได้เสียก่อน ถึงแม้จะควบคุมจิตตนเองได้บ้าง บางอย่างและไม่ถึงขั้นสูง เพียงให้ควบคุมจิตอย่างง่าย ๆ ได้ก็เพียงพอแล้วที่จะเริ่มฝึกสะกดผู้อื่นต่อไป เป็นต้นว่าฝึกบังคับความหลับความตื่น, เมื่อมีคนทำให้โกรธด้วย คำพูดหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ฝึกระงับใจไม่โกรธ เวลาที่มีความจำเป็นต้องทำงานหนัก ทำงานมาก ดูหนังสือมาก หรือมีเรื่องยุ่งยากก็พยายามควบคุมจิตตนไว้ให้สดชื่น หรือวางเฉยไม่เบื่อหน่ายไม่กลุ้มใจ หรือควบคุมจิตด้วยวิธีฝึกใช้อำนาจจิต ซึ่งนับเป็นวิธีดีและลัดที่สุด

ข้อ ๒. วิธีฝึกควบคุมจิตตนเองที่ได้ผลดีและเป็นทางลัดก็คือฝึกสมาธิ ซึ่งมีกล่าวไว้แล้วในฉบับเปิดโลก นอกจากฝึกสมาธิก็คือฝึกใช้อำนาจจิต ฝึกปลุกตัว ปลุกพระ ซึ่งเป็นวิธีฝึกควบคุมจิตตนเองโดยตรงนั่นเอง

ข้อ ๓. เมื่อฝึกตามข้อ ๑ หรือ ข้อ ๒ ได้บ้างเป็นบางประการ พอได้แนวทางและรู้ควบคุมจิตตนเองได้พอสมควร ผู้วิธีส่งกระแส

จิตแล้วก็เริ่มฝึกสะกดผู้อื่น ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปนี้ :-

วิธีสะกดจิตผู้อื่น

ฝรั่งนิยมแต่งตำราว่าก่อนสะกด ให้ทดลองดูว่าผู้นั้นจะสะกดได้สำเร็จหรือไม่ มีวิธีทดลองดังนี้

การทดลองบุคคลที่จะสะกดว่าจะสะกดได้หรือไม่

๑. ให้ผู้ที่จะยอมให้สะกดยินตัวตรง, เท้าชิดกัน, เงยหน้านิดหน่อย ผู้จะทำการสะกดไปยืนอยู่ข้างหลังเอามือทั้งสองแตะที่ไหล่ด้านหลัง แล้วบอกแก่คนที่ยอมให้สะกดว่า ผู้สะกดจะค่อย ๆ ดึงมือออก, มือของผู้ถูกสะกดมีความดึงดูดเหมือนแม่เหล็ก เมื่อดึงมือออกมา มือจะดูดตัวของผู้ถูกสะกดให้เอนตามไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ามือดูดให้ตัวเอนตามมาก็อย่าฝืนให้ปล่อยไปตามความรู้สึก แต่อย่าแกล้งเอนตามไปเอง เมื่อพูดให้เข้าใจดีแล้วก็บอกว่าต่อไปนี้จะค่อยๆ ดึงมือออกและมือจะดูดตัวผู้ยอมให้สะกดเอนตามมาด้วย

ผู้สะกดต้องทำโดยตั้งใจเป็นจริงเป็นจังไปว่า มือของตนมีอำนาจดึงดูดจริง ๆ และสามารถดูดร่างคนให้เอนมาได้จริง ๆ ปากก็พูดจูงใจอยู่เรื่อย ๆ พูดซ้ำกันหรือเพี้ยนกันบ้างก็ได้ ให้ได้ความว่าค่อย ๆ ดึงมือออกแล้วตัวเริ่มเอนตามมาค่อย ๆ เอนมาหรือตัวรู้สึกหนักเอนมาด้านหลังแล้ว ส่วนมือผู้สะกดก็ค่อย ๆ ขยับแต่ไม่พ้นตัวผู้ยอมให้สะกดออกมาให้รู้สึกว่ายังต่อเนื่องสัมผัสกันอยู่ การทดลองเช่นนี้ได้ผลอย่างประหลาดคือผู้ยอมให้สะกดจะค่อย ๆ เอนหลังตามมาในที่สุดก็จะล้มผู้สะกดต้องใช้แขนรับไว้ถ้าทดลองดูหลายครั้งด้วยวิธีดังกล่าวนี้แล้วไม่ได้ผล ก็แปลว่าบุคคลผู้นั้นสะกดไม่ได้

อีกวิธีหนึ่งให้ผู้ที่ยอมให้สะกดยืนตัวตรง, เท้าชิดกันก้มหน้าเล็กน้อย ผู้สะกดยืนอยู่ข้างหน้าในระยะพอควรเอามือทั้งสองแตะที่ไหล่ด้านหน้า พูดจูงใจทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว แต่เปลี่ยนตรงข้ามไปว่าเมื่อค่อย ๆ ดึงมือออก จะดูดตัวให้เอนตามไปข้างหน้า

๒. ให้ผู้ที่ยอมให้สะกดนั่งแล้ววางมือคว่ำลงบนโต๊ะ ฝ่ามือแบอยู่ตามสบาย ผู้สะกดพูดจูงใจว่าเมื่อเอาปลายนิ้วของผู้สะกดจี้ลงไปบนหลังฝ่ามือแล้วจะรู้สึกมีอะไรเต้นตุบ ๆ หรือรู้สึกร้อน ๆ เพราะมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งออกไปทางปลายนิ้วมือ ครั้นแล้วก็เอาปลายนิ้วชี้จี้หรือกดลงที่หลังฝ่ามือของผู้ที่ยอมให้สะกด แล้วถามว่ารู้สึกตามที่บอกไว้หรือเปล่า ถ้ารู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น รู้สึกมีอะไรเต้น หรือรู้สึกร้อนก็เป็นอันว่าผู้นั้นทำการสะกดได้ ถ้าไม่รู้สึกอย่างไรเลยก็สะกดไม่ได้

๓. ให้ผู้ที่ยอมให้สะกดนั่งตามสบายแล้วเอามือทั้งสองประสานกัน คือหันฝ่ามือทั้งสองเข้าหากันวางประกบกันแบบพนมมือไหว้แล้วเบนนิ้วทั้ง ๕ ให้เลียงกันสวมประสานนิ้วลงระหว่างช่องนิ้ว ให้กระชับแน่นติดกัน ต่อไปผู้สะกดจูงใจว่า เมื่อผู้สะกดสั่งให้มือทั้งสองติดกันแล้ว มือทั้งสองนั้นจะติดกันแน่นเอาออกจากกันไม่ได้ จนกว่าผู้สะกดจะสั่งให้ออกจากกันได้ ครั้นแล้วผู้สะกดก็ตั้งใจแน่วแน่ให้มือทั้งสองของผู้ยอมให้สะกดนั้นติดกัน และสั่งว่ามือทั้งสองเริ่มติดกันแน่นแล้ว มือทั้งสองติดกันแน่นจนเอาออกจากกันไม่ได้แล้ว ครั้นแล้วมือของผู้ที่ยอมให้สะกดก็จะติดกันแน่นจริง ๆ เอาออกจากกันไม่ได้จนกว่าจะสั่งให้หลุดออกจากกัน ถ้ามือไม่ติดกันสามารถแยกออกได้ก็เป็นอันว่าผู้นั้นสะกดไม่ได้

ถ้าได้ทดลองวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ไม่ได้ผลก็ลองวิธีอื่นอีก เมื่อทดลองทั้ง ๓ วิธีแล้วไม่ได้ผลก็แสดงว่าบุคคลนั้นสะกดไม่

ได้ หรือสะกดได้ยากเต็มที

เรื่องการทดลองว่าสะกดได้หรือไม่นี้เป็นเรื่องของฝรั่งเขาทดลองวางหลักเกณฑ์ไว้ซึ่งมีหลายวิธี แต่ที่เห็นว่าเหมาะสมก็มี ๓ ข้อที่กล่าวมาแล้วนี้ ถึงอย่างไรก็ดี **ฝรั่งไม่ได้เขียนรายละเอียดและบ่งชัดลงไปว่า อะไรเป็นเครื่องช่วยให้ทำได้สำเร็จ** เพราะเป็นการสร้างอุปาทานหรือสร้างความรู้สึก ความเป็นไปที่ผิดปกติธรรมดาอย่างง่าย ๆ ขึ้น เมื่อเรายอมรับว่าเป็นการสะกดจิต หรือจูงใจจริงก็ให้พิจารณาคืบหน้าต่อไปอีก ที่ว่าเมื่อลองสะกดทั้ง ๓ วิธีแล้วไม่ได้ผลก็เป็นอันแน่ใจว่าผู้นั้นสะกดไม่ได้ ข้อนี้ถ้าพิจารณาให้รอบคอบและทดลองดูแล้วก็จะทราบว่ากฎข้อนี้ไม่ตรงกับความจริงเพราะทั้ง ๓ วิธีนั้นเป็นเพียงวิธีสะกดจิตอย่างหนึ่ง เมื่อทำไม่ได้ผลเราก็ต้องพยายามตรวจตราแก้ไข หรือพลิกแพลงใช้วิธีสะกดจิตที่ดี ๆ อย่างอื่น ให้ตรงกับความเป็นไปของผู้นั้นก็มีทางจะสะกดจิตได้เพราะทั้ง ๓ วิธีนี้ไม่ใช้วิธีสะกดดีที่สุด อีกประการหนึ่งวิธีทั้ง ๓ นี้ ก็เป็นวิธีฝึกสะกดจิตที่พอใช้ได้ ถ้ารู้เคล็ดลับสำคัญในการเสริมส่งให้การสะกดนี้ได้ผลดียิ่งขึ้นก็จะเป็นประโยชน์มาก จะมีเคล็ดลับและการเสริมส่งอย่างไร ข้าพเจ้าจะได้กล่าวไว้ในวิธีฝึกสะกดจิตโดยลำดับจากง่ายไปหายาก เมื่อเข้าใจดีแล้วก็นำมาใช้ส่งเสริมวิธีการทั้ง ๓ นั้นได้

ขั้นต่าง ๆ ในการฝึกสะกดจิต
ขั้นที่ ๑ การเริ่มฝึก

ขั้นแรกให้ฝึกใช้อำนาจจิตดังที่กล่าวมาแล้วเสียก่อน และฝึกใช้อำนาจจิตขั้นต้นให้ได้ ๒ หรือ ๓ วิชาเสียก่อน หรือจะเรียนใช้

อำนาจจิตสักหนึ่งวิชาซึ่งใช้เวลาเรียนไม่ถึง ๒ ชั่วโมง ต่อไปจะฝึกสะกดจิตผู้อื่นเลยก็ได้หรือพยายามทำดูหลาย ๆ ครั้งจนรู้และเชื่อมั่นว่าตนได้มีความสำเร็จและเข้าใจพอสมควรแล้ว จึงทดลองฝึกสะกดผู้อื่นดูได้ แต่ต้องทำจากง่ายไปหายาก ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๒ การเตรียมก่อนสะกด

ให้คัดเลือกหาผู้ที่จะยอมให้สะกด ซึ่งข้าพเจ้าขอเรียกง่าย ๆ ว่า **ผู้รับการสะกด** ซึ่งควรเลือกผู้มีลักษณะดังนี้

๑. เป็นผู้ที่เต็มใจจะร่วมมือในการฝึกสะกดจิตมีจิตใจเชื่อถือผู้สะกด ถ้าหายังไม่ได้ก็ทำให้เกิดขึ้น เช่น พยายามช่วยเหลือเขาเอาใจเขาด้วยวิธีต่าง ๆ พยายามเป็นกันเอง ซึ่งอาจใช้เวลาพอสมควรขั้นแรก ๆ ควรใช้เด็กอายุประมาณ ๑๐-๑๒ ขวบ หรือใช้คนที่จิตโน้มเอียงได้ง่าย

๒. พยายามพูดจูงใจเกลี้ยกล่อมให้ผู้จะรับสะกดรู้ความสำคัญต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเลื่อมใสที่จะร่วมมือในการสะกดจิต เป็นต้นว่า

- ผู้ที่รับการสะกดนั้น ที่จริงไม่ใช่เป็นผู้ถูกสะกดด้านเดียว ที่แท้ผู้รับการสะกดนั้นก็ต้องใช้อำนาจจิตของตัวสะกดจิตตนเองด้วย ถ้าไม่ช่วยสะกดตัวเองด้วย ผู้ที่สะกดก็สะกดไม่สำเร็จ ยิ่งกว่านั้นถ้าผู้รับการสะกดมีอำนาจจิตดี รู้วิธีควบคุมจิตตัวดีก็อาจสะกดตัวเองให้หลับไปได้ในเวลาอันสั้น ผู้สะกดไม่จำเป็นต้องใช้อำนาจจิตไปบังคับเป็นแต่บอกแนวทางให้สะกดตนเองเท่านั้น

- การสะกดจิตที่จะดำเนินการทำนี้ เป็นการสะกดเฉพาะอย่างอันหนึ่งซึ่งมุ่งจะให้หลับ ให้มีการพักผ่อนทางกาย คล้ายนอนหลับธรรมดา, มีต่างที่ หลับแบบสะกดนั้นยังใช้ประสาทต่าง ๆ บังคับ

ร่างกายให้เกิดผลดีกว่าเวลาตื่น เช่นทำให้ตัวแข็ง, ทำให้รู้หรือเห็นอะไรได้แปลก ๆ ดังนั้นถ้ารู้จักสะกดตัวเองหรือร่วมมือในการสะกดได้ดี ก็สามารถดัดแปลงไปใช้สะกดตัวเองให้รู้เรื่องแปลก ๆ เห็นอะไรแปลก ๆ ได้ หรือบังคับร่างกายตนได้แปลก ๆ ตามลำดับตนเองไม่ต้องมีผู้อื่นช่วยสะกด

- การสะกดจิตจะไม่เกิดโทษ หรือมีอันตรายแต่อย่างใด ไม่ใช่เครื่องแสดงว่าที่ถูกสะกดได้นั้นเพราะใจอ่อนไม่เข้มแข็ง ที่จริงกลับแสดงว่าตนมีความสามารถพิเศษในการรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบที่ต้องการ หรือสามารถสะกดจิตตนเองเพื่อช่วยให้การสะกดจิตนั้นเป็นผลสำเร็จ

นอกจากนี้ เราอาจจะพูดจูงใจอย่างอื่น ๆ อีกเพื่อให้ได้ผลคือรู้ประโยชน์ของการสะกดจิตและมีความพอใจที่จะร่วมมือในการสะกด

ขั้นที่ ๓ การลงมือสะกด

การลงมือสะกดแยกออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

ก. การลงมือควบคุมตนเอง

การลงมือสะกดตนเอง หมายถึงการลงมือปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือปรับลมหายใจ หรือใช้วิธีใดวิธีหนึ่งตามความถนัด

การควบคุมตนเองนี้ จะต้องทำให้ถูกแบบถูกวิธี หมั่นพิจารณาข้อบกพร่องแล้วหาทางแก้ไขให้ได้ผลดีขึ้นโดยลำดับ วิธีการสะกดผู้อื่นก็สามารถนำมาใช้ในการสะกดตนเองได้ เช่นการนั่งให้ถูกแบบทำตัวให้สบายทำใจให้สบาย หรือการพูดจูงใจกล่อมใจให้หลับก็นำมาพูดกล่อมตนเองได้เช่นกัน

ข. การลงมือสะกดผู้อื่น

จงจำไว้ว่า **ก่อนจะสะกดผู้อื่นต้องควบคุมตนเองเสียก่อน** คือต้องควบคุมจิตใจของตนให้นิ่งหรือให้เป็นสมาธิ หรือให้มีกำลังก่อน โดยตัดอารมณ์อื่นเรื่องอื่นออกไปจากความคิดให้มารวมกำลังคิดเพ่งเล็งอยู่เพียงเรื่องเดียวคือเรื่องที่จะสะกดให้เขาหลับลงไป แล้วจึงใช้จิตที่มีกำลังนี้เข้าควบคุมเข้าสะกดผู้อื่น ควบคุมให้จิตเขาเป็นสมาธิให้จิตเขานิ่งไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น แล้วจิตของเขาก็จะมีกำลังช่วยบังคับร่างกายหรือช่วยสะกดตัวของเขาเองอีกด้วย

การฝึกในขั้นที่ ๑ (การเริ่มฝึก) และขั้นที่ ๒ (การเตรียมก่อนสะกด) นั่นเอง เป็นความรู้สึกหรือเครื่องมือที่จะช่วยให้เรามีอุบายที่จะควบคุมจิตตนให้นิ่ง ให้สงบ ให้มีกำลังในเวลาอันสั้น และส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นมีกำลังใจสูงว่าจะต้องทำได้สำเร็จ เมื่อควบคุมจิตใจตนเองให้เพ่งเล็งอยู่เรื่องเดียว ไม่ฟุ้งไปอื่นแล้วก็ลงมือสะกดผู้อื่นต่อไป เพื่อให้เข้าใจง่ายข้าพเจ้าจะได้เรียงลำดับการปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

ลำดับการลงมือสะกดผู้อื่น

๑. ให้ผู้รับสะกดนั่งเอนหลัง และวางแขนขาในท่าที่สบายบนเก้าอี้นอนหรือเก้าอี้รับแขกซึ่งมีที่นั่งที่พาดแขนได้สบาย ถ้าไม่สบายพอก็ใช้เครื่องหนุนหลัง รองแขนรองศีรษะให้อีก ในขั้นแรกควรใช้ห้องที่ เงียบมีแสงสว่างแต่พอควร ให้แสงสว่างมากสาดเข้ามาทางช่อง ซึ่งอยู่ด้านหลังผู้รับการสะกด เพื่อให้มีแสงสะท้อนจากตาผู้สะกดไปหาตาผู้รับการสะกด ให้มีแสงสว่างแต่น้อย มีอากาศโปร่งเย็นสบาย ไม่มีสัตว์เช่นยุงหรือแมลงวันรบกวน

๒. ผู้สะกดนั่งหันหน้าเข้าหาผู้รับการสะกด โดยนั่งในระดับสูงกว่าเล็กน้อย ตาผู้สะกดให้อยู่ในระดับสูงกว่าผู้รับการสะกดเล็กน้อยและให้ตารผู้สะกดอยู่ห่างจากหน้าผู้รับการสะกดประมาณ ๑ ศอก หรืออย่างใกล้ที่สุดก็ห่าง ๑ ฟุต, อย่าให้ใกล้หรือห่างเกินไป เมื่อมีความชำนาญแล้วจะนั่งทางข้าง หรืออยู่ห่างกันก็สะกดได้

๓. ร่างกายทุกส่วนของผู้สะกด และผู้รับการสะกดให้อยู่ในอาการนิ่งเพื่อช่วยให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อให้นิ่งโดยแน่นอน ผู้สะกดใช้ขาทั้ง ๒ หนีบขาผู้รับสะกดไว้เพียงเบา ๆ มือทั้งสองของผู้สะกดจับมือของผู้รับการสะกด

๔. ให้ผู้รับการสะกดหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ทำใจให้สงบไม่คิดเรื่องอื่น หายใจตามสบายโดยลองขยับลมหายใจเข้าหายใจออกให้สั้นลงหรือยาวขึ้น จนรู้สึกว่าแบบใดสบายที่สุดก็ให้รักษาการหายใจแบบนั้นไว้ หรือเคาะจังหวะเมื่อเคาะจังหวะพร้อมกับบอกให้นิ่ง ผู้รับการสะกดก็เริ่มจัดลมแบบสมาธิ ทำจิตให้นิ่งสงบให้สบาย, ปล่อยใจ ปล่อยสติ

๕. ผู้สะกดทำตาให้นิ่งเพ่งลงบริเวณกึ่งกลางหัวคิ้วทั้งสอง ในแนวเดียวกับสันจมูก แต่ให้สูงกว่าหัวคิ้วเล็กน้อย จุดนี้เรียกว่า "จุดเพ่ง" พยายามรวมจิตพุ่งลงเป็นจุดเล็กที่สุดประมาณเท่าเมล็ดงา เพื่อให้มีความแรงในการบังคับประสาท ทำจิตให้นิ่งให้เป็นสมาธิแล้วเพ่งดิ่งลงไปตรงจุดเพ่ง ให้มีความมั่นใจว่าอำนาจจิตมีจริงและสามารถส่งออกไปบังคับประสาทผู้อื่นได้จริง ตั้งเจตนาให้แน่วแน่ว่าจะบังคับให้เขาหลับอย่างเดียวอยู่ตลอดเวลาไม่คิดเรื่องอื่น ไม่ยอมเลิกละเจตนา ไม่ละการเพ่งลงเป็นแนวดิ่งเข้าไปจนกว่าเขาจะหลับ ทั้งนี้ถ้าใช้คำภาวนาในการสะกดประกอบด้วยจะทำให้ง่ายขึ้นมาก

๖. ใช้คำพูดช่วยกล่อมใจ หรือตรึงใจของผู้รับการสะกดไว้ไม่ให้ฟุ้งไปอื่น คำพูดนั้นควรเป็นประโยคไม่ยาวเกินไป เป็นคำง่าย ๆ ฟังแล้วไม่ชวนให้คิดไม่มีข้อความน่าสงสัยในคำพูดนั้นฟังเป็นของพื้น ๆ ธรรมดา ๆ เปลี่ยนคำพูดบ้าง พูดซ้ำหลาย ๆ หนบ้าง เสียงที่พูดใช้เสียงเบาแผ่ว ๆ เพื่อให้ตั้งใจมาฟังจึงได้ยิน ทั้งนี้เพื่อจูงใจให้มาอยู่ในเจตนาที่จะให้หลับให้**ใช้คำพูดที่ชักจูงไปในทางหลับหรือเกี่ยวกับความสบายความหลับ** ไม่จำเป็นต้องจำให้ได้ว่าพูดอย่างไร **ข้อสำคัญ พูดง่าย ๆ เรียบ ๆ แผ่ว ๆ อย่าให้ติดกุกัก** อย่าใช้ความคิดประดิษฐ์ให้เป็นคำพูดที่ดีที่ถูกตามตำรา พูดซ้ำอย่างเก่าก็ได้ พูดช้า ๆ เนิบ ๆ ข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่างพอเป็นแนวทางดังนี้:-

"หายใจให้สบาย, หายใจให้สบาย, มองมาดูที่ตาทำใจนิ่ง ๆ อย่าคิดเรื่องอื่น, อย่าฟังเสียงอื่น, ฟังเสียงทางนี้อย่างเดียว, ฟังเสียงทางนี้อย่างเดียว, ฟังเสียงทางนี้อย่างเดียว ทำใจให้ว่าง ๆ, ลองเปลี่ยนลมหายใจดู, เปลี่ยนลมให้ยาวขึ้นให้สั้นลงจนรู้สึกสบาย, หายใจแผ่ว ๆ หายใจให้เบาลง, ถ้ารู้สึกสบายแล้วให้รักษาลมนี้ไว้, รักษาลมให้สบายไว้เรื่อย, หายใจเข้าแล้วหยุดไว้นิดหนึ่งพอสบาย หายใจออกแล้วหยุดนิดหนึ่งพอสบาย, ทำอย่างไรสบายแล้วให้รักษาไว้ให้ดี, ฟังเสียงทางนี้อย่างเดียวอย่าฟังเสียงอื่น, หายใจเบา ๆ สบาย ๆ เราจะมีความสุข, เราจะรู้สึกสบายขึ้น, อย่าฟังเสียงอื่น อย่าคิดเรื่องอื่น, ความสบายจะทำให้เราได้พักผ่อน เราเหนื่อยมาแล้วร่างกายต้องการพัก, พยายามพักให้สบาย หลับให้สบายร่างกายจะแข็งแรงขึ้น, หลับให้สบายโรคในกายจะได้หายไป, รู้สึกว่าอยากจะหลับก็ปล่อยให้หลับ, อย่าฝืนไว้, ตารู้สึกหนักให้หรี่ลงอย่าฝืนไว้, หายใจให้สบาย, จัดลมให้สบาย, ปล่อยใจว่าง ๆ, ปล่อยให้ตาค่อยๆ หรี่ลงอย่าฝืน, หนังตาค่อย ๆ หนักขึ้นแล้ว, ตาต้องการจะหรี่จะพัก

แล้ว, ค่อย ๆ หรี่ตาลงเสีย, อย่าคิดเรื่องอื่นฟังเสียงทางนี้อย่างเดียว, หลับตาลงตามสบาย, ตั้งใจพักผ่อน ปล่อยใจให้พักให้หลับเสีย, การพักอย่างนี้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น, โรคในกายจะได้หายไป, เราจะมีความสุข, หลับตาลงเสียเพื่อให้สุขสบายยิ่งขึ้น, หลับลงให้สนิท, หลับให้สนิทขึ้นกว่านี้อีก.....” เลือกพูดเอาบางประโยคดังกล่าวมานี้ไม่จำเป็นต้องเหมือนตัวอย่าง

๗. ใช้คำภาวนาประกอบกับการเป่าเบา ๆ ช่วย

ถาม : วิธีสะกดให้หลับ มีอย่างเดียววิธีเดียวนี้หรือ? ทำไมก่อนสะกดไม่ทดลองว่าสะกดได้หรือไม่? วิธีของฝรั่งมีหลายแบบหลายวิธี ทั้งผู้เขียนก็เชี่ยวชาญทั้งนั้น ท่านมีความเห็นอย่างไรในวิธีของเขา?

ตอบ : วิธีสะกด มีหลายวิธีทั้งการสะกดตนเองและผู้อื่น, สะกดเป็นบุคคล, สะกดเป็นหมู่, สะกดคนที่หลับและอื่น ๆ ที่ยกตัวอย่างวิธีเดียวก่อนก็เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจลงมือปฏิบัติให้ได้ก่อน โดยเลือกเอาวิธีที่คาดว่าดีที่สุดมามอบให้ เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ทำมาก ๆ ครั้งก็จะรู้พลิกแพลงให้ดีขึ้นให้ลัดให้สั้นขึ้น ไม่ยืดยาวเหมือนตอนแรก ๆ แล้วก็เข้าใจซึ่งพลิกแพลงใช้วิธีอื่น ๆ ได้เอง การรู้มากปฏิบัติไม่ได้เลอะเลือนไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

การที่ไม่ทดลองดูก่อนว่าสะกดได้หรือไม่นั้น เพราะการทดลองดูก็ไม่ใช่อื่น เป็นการสะกดดูนั่นเอง ข้าพเจ้าจึงเห็นว่าไม่ใช่วิธีเริ่มต้น ควรสะกดด้วยวิธีที่ดีที่ง่ายให้ได้ก่อน พอรู้ลู่ทางดี, ก่อนสะกดใครจะทดลองดูง่าย ๆ ตามวิธีฝรั่งหรือวิธีที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วก็ได้แต่ไม่จำเป็นเลยในการทดลอง เราต้องมั่นใจว่าจะทำได้ และทำให้ดีที่สุดดีกว่า วิธีของฝรั่งมีมากมายหลายวิธีก็ดีแล้ว เมื่อท่านพิจารณาว่าวิธี ใดดีก็ปฏิบัติดู เมื่อได้ผลก็ใช้ได้ เมื่อชำนาญรู้ซึ่งเข้าวิธีได ๆ ก็ใช้หลักอย่างเดียวกันทั้งนั้น.

ถาม : การสะกดจิต กับการปลุกตัวปลุกพระและการฝึกสมาธิเป็นการฝึกคนละอย่างคนละวิธี ต้องฝึกให้ได้เป็นอย่าง ๆ ไปหรืออย่างไร? ถ้าฝึกไปพร้อม ๆ กันสลับ วันกันดังนี้จะเป็นการขัดกันหรือไม่? หรือจะต้องฝึกให้สำเร็จเป็นอย่าง ๆ ไป?

ตอบ : จะเป็นการสะกดจิต, ปลุกพระปลุกตัว, ฝึกสมาธิฝึกรักษาโรค ก็ล้วนเป็นเรื่องการฝึกจิตทั้งนั้น ทุกอย่างสำเร็จด้วยจิตแน่วแน่ จิตเป็นสมาธิจิตที่นิ่ง เพราะจิตที่นิ่งเป็นจิตที่มีกำลัง และใช้ประโยชน์ให้สำเร็จกิจการต่าง ๆ ได้ ถึงแม้การฝึกแต่ละอย่างจะมีวิธีการแตกต่างกันไปบ้าง แต่ก็ต้องใช้จิตที่มีกำลังจิตที่นิ่งเหมือนกัน ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องขัดกันกลับจะส่งเสริมให้เข้าใจแตกฉานในเรื่องจิตและวิธีใช้อำนาจจิตดีขึ้นเสียอีก จะฝึกให้สำเร็จเป็นอย่าง ๆ หรือสลับกันบ้างก็แล้วแต่โอกาส แล้วแต่ความพอใจของท่านเถิด ข้อสำคัญอย่าจับจด เดี๋ยวฝึกโน่น เดี๋ยวฝึกนี่ไขว้เขว ไม่เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ไม่ต่อเนื่องทำ ๆ หยุด ๆ

ถาม : วิธีแก้นิมิตในวิทยาศาสตร์ทางใจ เคยบอกว่าให้แก้โดยวิธีหายใจยาวขึ้น หรือพิจารณาให้เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาเสีย ขอทราบว่ามีวิธีอื่น ๆ อีกไหมที่ใช้ได้ผลดีจะได้ไว้ใช้เมื่อแก้ทั้งสองวิธีแล้วไม่หาย?

ตอบ : วิธีอื่นที่ดีก็มีเช่น ให้แง้มตาขึ้นเล็กน้อยพอให้มองเห็นปลายจมูก อย่าให้เห็นสิ่งอื่น ๆ พอเห็นนิดเดียวแล้วให้หลับตาอย่างเดิมทำสมาธิต่อไป ระหว่างแง้มตาคงรักษาลมให้คงที่รักษาจิตให้นิ่งเพื่อไม่ให้สมาธิถอยต่ำลงมา วิธีหายใจยาวขึ้นนั้นก็เช่นกัน อย่าหายใจให้ยาวจนเกินไป เพียงเปลี่ยนลมเล็กน้อยเท่านั้นถ้าเปลี่ยนมากสมาธิหรือจิตที่แน่วแน่อยู่เดิมก็คลายลงมาก เสียเวลาปรับปรุงขึ้นใหม่อีกนอกจากนี้ ใช้พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ถ้านิมิตนั้น

เป็นผีหรือคนมาปรากฏเป็นประจำแก้หายแล้ว ภายหลังมาอีกให้ใช้วิธีทำบุญแล้วมานั่งสมาธิพอเห็นตัวก็แผ่ส่วนกุศลให้ไปเสีย

ถาม : เวลาฝึกสมาธิให้ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ ซึ่งมีความหมายดีและมีดีหลายอย่างนั้น ขอทราบว่า พุทโธ มีดีอย่างไร? คำภาวนาอื่นจะมีความดีน้อยกว่ากันมากมายนักหรือ?

ตอบ : พระพุทธเจ้าเราถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ผู้มีปัญญาเลิศหาผู้อื่นเสมอเหมือนไม่ได้ เป็นพระบรมครูในการฝึกจิต ฉะนั้นผู้ฝึกจิตจึงนิยมใช้คำว่า พุทโธ ซึ่งหมายถึงพระพุทธเจ้า และยังกินความไปถึงพระคุณแห่งท่านด้วยว่าเป็นผู้ตื่นแล้ว รู้แจ้งแล้ว เมื่อพูดถึงพุทธคุณส่วนมากพากันเข้าใจว่าพุทธคุณมี ๙ อย่าง และร้อยกรองขึ้นเรียกว่าบท อิติปิโส หรือบทพุทธคุณซึ่งบรรยายคุณพระพุทธเจ้าไว้ ๙ อย่าง ที่จริงพุทธคุณก็คือคุณความดีของพระพุทธเจ้า และมีมากมายหลายข้อ แต่เมื่อย่อเอาเฉพาะที่สำคัญ ๆ ก็มี ๙ อย่าง คือ บทอิติปิโส ซึ่งมีอยู่ในหนังสือสวดมนต์ และผู้ที่นับถือคุณพระรู้จักใช้คุณพระจะนำมาสวดมาใช้อยู่เสมอ การสวดมนต์ก็มีบทอิติปิโสอยู่ด้วยเสมอ ความศักดิ์สิทธิ์ของบทอิติปิโสมีมาก เวทมนต์คาถาต่าง ๆ ก็ใช้บทนี้ทั้งบทบ้าง, ตัดเอาบางส่วนบ้าง เลือกเอา ๒ คำ ๓ คำบ้าง ล้วนแต่เป็นเวทมนต์และคำภาวนาที่ศักดิ์สิทธิ์ใช้ได้ผลต่าง ๆ อยู่ตลอดมา นักปฏิบัติในการฝึกจิตจึงนิยมเอาคำว่า **พุทโธ** เป็นคำภาวนาเพราะคำว่า **พุทโธ** เป็นคำภาวนาเพราะคำว่า **พุทโธ** ก็เป็นคำที่ตัดเอามาจากบทอิติปิโส คำพุทโธนี้ใช้เป็นคาถาได้หลายอย่างช่วยป้องกันตัว และยังหมายถึงพระพุทธคุณ หมายถึงความดีของพระพุทธเจ้า หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือย่อพระพุทธคุณทั้งสิ้นลงให้สั้นที่สุด แล้วคงเหลือ **พุทโธ** เท่านั้น

ว่าถึงพุทธคุณแล้วบางคนเข้าใจแคบไป ที่จริงพุทธประวัติที่

บรรยายไว้ยืดยาวนั้นก็คือพุทธคุณ, จะย่อลงมาให้สั้นเป็น ๙ อย่าง คือบทอิติปิโสนั้นก็เรียกว่าพุทธคุณ, ย่อให้สั้นลงอีกได้แก่ **"นโมตัสสะ, ภควโต, อรหโต, สัมมา, สัมพุทธัสสะ"** นี่ก็แปลความว่า ขอนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าผู้มีพระคุณคือ มีพระมหากรุณา สงสารผู้อื่นอยากให้มีความสุขความเจริญได้เที่ยวสั่งสอนในที่ต่าง ๆ ไม่เลือกหน้าไม่หวังสิ่งตอบแทน ทางไกลทางลำบากก็ไปสอน, มีพระปัญญาล้ำเลิศรู้แจ้งเห็นจริง หรือจะว่าอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นการย่อคุณความดีของพระพุทธเจ้าให้เหลือสั้น ๆ ได้ ๓ ข้อ คือ ทรงมีความกรุณาอย่างสูงทรงบริสุทธิ์ได้สิ้นเชิง ทรงพระปัญญาอย่างล้ำเลิศ ซึ่งกล่าวเป็นบทคาถาว่า นโม..... พระคุณทั้ง ๓ อย่างนี้กล่าวให้สั้นลงอีก แต่ให้มีครบทั้ง ๓ อย่างก็ได้คือบทคาถาที่ว่า **"อรหัง สัมมา สัมพุทโธ ภควา"** ซึ่งใช้ว่าก่อนกราบพระพุทธเจ้า แต่เมื่อจะย่อคุณพระพุทธเจ้าให้สั้นที่สุดก็คงเหลือ ๒ คำ คือ **พุทโธ**

ดังนั้นคำว่า **พุทโธ** จึงมีความหมายถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าความดีของพระพุทธเจ้าทั้งหมด การกล่าว **พุทโธ** จึงเป็นเครื่องระลึกคุณความดีพระพุทธเจ้าจูงใจให้นึกถึงความเสียสละอย่างสูงของท่านที่ทนทรมานจนสำเร็จมรรคผลนิพพาน แล้วยังยอมลำบากเที่ยวสั่งสอนด้วยความเหนื่อยยากไม่หยุดหย่อน คำพุทโธจึงเป็นคำระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าให้ใจแช่มชื่น และไว้แก้จิตเมื่อเกิดความท้อแท้หดหู่หรือสลด ง่วงงุน ให้มีกำลังขึ้น เมื่อว่า **พุทโธ** ก็ให้จิตดิ่งซาบซึ้งดื่มคุณพระพุทธเจ้าในเวลาปฏิบัติการฝึกจิต **นักฝึกจิตต้องรู้ย่อรู้รวบยอด รู้ทะลุแทงตลอดทำของมากให้ย่นมาเหลือน้อย** ว่าแต่น้อย **แต่กระแสจิตกินความดื่มด่ำไปให้มาก** อย่าพึงเข้าใจว่าที่เขากล่าวไว้ว่าให้นึกถึงพระพุทธคุณนั้นจะหมายถึงคิดไปทุกสิ่งทุกข้อ คิดได้มากเท่าใดยิ่งดีอย่างนี้เข้าใจผิด แต่เป็นการถูกสำหรับเรียนปฏิบัติ

เรียนให้เป็นพื้นของจิตไว้ ครั้นถึงเวลาปฏิบัติเราต้องย่อว่าให้น้อย คิดให้น้อยแต่ดิ่งซึมซาบไปในจิตเพราะหลักของการฝึกจิตหรือสมาธิ เราต้องการตัดเรื่องต่าง ๆ ตัดอารมณ์ต่าง ๆ ให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ให้จิตนิ่ง

พุทโธ กินความซึ้ง และเป็นบทคาถาแก้จิตอ่อน จิตฟุ้งไปด้วยในตัว นอกจากนั้น ยังเป็นคำสั้นตัดตอนเป็น ๒ คำ คือ พุท ใช้ภาวนาเวลาหายใจออก (ภาวนาในใจไม่ว่าดังไม่ขยับลิ้น หรือริมฝีปาก) จำง่ายใช้สะดวกกินความลึกซึ้ง ดังนี้จึงนับว่ามีความสำคัญและเป็นที่นิยมของนักปฏิบัติ

แต่ที่ถามว่าคำภาวนาอื่น ๆ จะมิดีน้อยกว่า **พุทโธ** มากมายเทียวหรือ? ข้อนี้ข้าพเจ้ายอมรับว่าตอบไม่ได้เพราะจะเป็นการถกเถียงกันไม่สิ้นสุด ท่านผู้ใดจะพิจารณาว่าคำอื่นดีกว่าเหมาะกว่า หรือดีเท่ากันก็ลองใช้ดูถ้าได้ผลก็เทียบเอาเองเถิด

การสะกดสั่ง เพื่อให้ตัวแข็งเพื่อดูเหตุการณ์ เพื่อให้ดูของหายรักษาโรค ตลอดจนสั่งให้ติดต่อกับวิญญาณและอื่น ๆ นั้นจะมีกลเม็ดอย่างไร โปรดอ่านและพิจารณาให้ดี

วิธีสั่งและสอบถามผู้ถูกสะกด

การสอบถามหรือการสั่งให้ผู้ที่ถูกสะกดทำอะไรนั้นมีข้อควรรู้ คือ ผู้ถูกสะกดหมายถึงผู้รับการสะกดจากผู้อื่นหรือสะกดตนเอง เช่น การปลุกตัวปลุกพระ เชิญวิญญาณมาเข้าหรือเชิญเจ้าพอเจ้าแม่มาเข้า การสอบถามหมายถึงผู้สะกดหรือผู้นั่งดูถามให้ผู้ที่ถูกสะกดตอบ เช่นถามเรื่องเหตุการณ์ ถามเรื่องของหาย ถามเรื่องความเป็นไป ถามเรื่องยา ถามเรื่องคนที่ตายไปเหล่านี้เป็นต้น การสั่งคือสั่งให้ทำตัวให้แข็ง สั่งให้ชาบริเวณใดบริเวณหนึ่ง เป็นต้น เมื่อสั่งให้ชาแล้วเอาเข็มแทงหรือผ่าตัดบริเวณนั้นก็ไม่รู้ตัว หรือการรักษาโรคก็สั่ง

ให้โรคหายขับไล่โรคไปเป็นต้น

การถามก็ดีการสั่งก็ดี มีหลักการที่ควรยึดถือคือ

๑. ให้การสะกดนั้นได้ผลเต็มที่เสียก่อน

๒. คำพูดที่สั่งที่ถามนั้นใช้คำพูดเรียบ ๆ เบา, สุภาพแต่หนักแน่น ตั้งจิตบังคับให้เป็นเช่นนั้นให้ตอบตามจริงโดยเด็ดขาด ไม่ใช้คำพูดขู่เข็ญดุดันหรือหยาบคายใช้คำอ่อนโยนหนักแน่น การบังคับนั้นใช้เฉพาะกระแสจิตและเจตนาอันแรงกล้านั้น ยกเว้นในกรณีที่เราต้องการขับไล่เวลามีวิญญาณมาแชก หรือที่เรียกว่าผีมาเข้าเจ้าพ่อมาเข้าเจ้าแม่มาเข้า ซึ่งเป็นเองแชกจิตขึ้นมาเองโดยไม่ได้เชิญหรืออยากให้มา ทำให้จิตผิดปกติพูดเพ้อเจ้อไป ต่างจากปกติเป็นเวลานาน ๆ หรือทำให้ถึงตายได้ ในการขับไล่กรณีเช่นนี้จะต้องใช้คำพูดบังคับขู่เข็ญดุดัน ส่วนจิตก็คงตั้งเจตนาบังคับอย่างแรงกล้าเช่นกัน

๓. พยายามพูดจูงใจให้เห็นว่าตัวผู้ถูกสะกดหรือรับการสะกดนั้นได้มีกำลัง และความสามารถเป็นพิเศษในการบังคับร่างกายตนเอง หรือในการรู้เห็นอะไรขับไล่โรคออกไปได้ แต่อย่าถึงกับยกยอจนมากเกินไป

๔. ฝึกสอบถามหรือสั่งให้ทำสิ่งที่ง่าย ๆ หรือสิ่งที่ผู้ถูกสะกดสนใจ หรือพอจะรู้ได้ทำได้เสียก่อน ครั้งต่อ ๆ ไปจึงสอบถามหรือสั่งในที่ยากขึ้นตามลำดับ

ตัวอย่างการสะกดจิต ของเมสเมอร์นักสะกดจิตชาวออสเตรีย มีขุนนางผู้หนึ่งเป็นโรคปวดที่คอมีความปวดเจ็บมาก ปวดอยู่นาน ๆ แล้วก็ค่อย ๆ หายไปเองบ้าง อยู่ ๆ ก็เป็นขึ้นอีก ทำให้กล้ามเนื้อรัดตึงปวดเจ็บอย่างแรง แพทย์ดี ๆ ได้มาตรวจรักษา ก็ไม่ปรากฏว่าสาเหตุเพราะอะไร ไม่มีนายแพทย์ใดรักษาให้หายได้ จึงมีคนแนะนำ

ขุนนางผู้นั้นให้ลองรักษาด้วยวิธีสะกดของเมสเมอร์ ขุนนางผู้นั้นก็เชิญเมสเมอร์มารักษา พอมีอาการปวดเจ็บขึ้นเมสเมอร์ก็ให้ขุนนางผู้นั้นชี้ว่าปวดตรงไหนแน่ เมสเมอร์ก็เอานิ้ววางแตะลงตรงที่ปวดครู่หนึ่งแล้วถามขุนนางนั้นว่ารู้สึกร้อน ตรงที่แตะหรือเปล่า ขุนนางตอบว่าไม่รู้สึกร้อนเมสเมอร์จึงพูดว่า ถ้าไม่รู้สึกร้อนโรคของท่านก็ไม่มีเป็นแต่เพียงโรคอุปาทานคือเพียงแต่นึกคิดว่าเป็นไปเอง ที่จริงไม่ได้เป็นโรคอะไร แล้วเมสเมอร์ก็ยกนิ้วออกและทดลองเอาแตะที่เก่าดูอีกที ถามใหม่ว่ารู้สึกร้อนตรงที่นิ้วแตะหรือไม่ ถ้ารู้สึกร้อนก็หมายความว่าโรคมีจริง ถ้าไม่ร้อนก็ไม่มีโรคอะไรเกิดนอกจากคิดไปเอง ขุนนางก็ตอบไปตามความรู้สึกจริงว่าไม่ร้อน เมสเมอร์จึงย้ำว่าต้องเป็นโรคอุปาทานแน่ ๆ เมื่อลองเอานิ้วแตะแล้วถามและตอบย้ำทำนองนี้ ๒ ครั้ง ๓ ครั้งแล้วเมสเมอร์ก็ย้ำอีกว่า "ท่านไม่มีโรคอะไรเลยเป็นแต่คิดเอานึกเอาว่า มีโรคมีความเจ็บปวดร่างกายของท่านเป็นปกติ สาเหตุที่รู้สึกเจ็บปวดก็เป็นด้วย ท่านหลอกตัวเองนึกว่าเป็นโรคไปเอง ร่างกายของท่านก็สมบูรณ์ดีทุกอย่างท่านไม่มีโรคอะไรเลย"

คำพูดเหล่านี้ช่วยจูงจิต หรือทำให้ขุนนางผู้นั้นเกิดการสะกดตนเองทั้ง ๆ ที่ยังตื่นอยู่อย่างธรรมดายังไม่ถูกสะกดให้หลับ ขุนนางผู้นั้นเกิดเชื่อมั่นขึ้นว่าโรคไม่มีร่างกายก็แข็งแรงอยู่ไม่น่าจะมีโรคอะไร ที่ปวดเจ็บเพราะนึกคิดไปเองว่ามีโรคมีความปวดความเจ็บแล้วขุนนางผู้นั้นก็หายปวดลงทันที ความจริงแล้วเมสเมอร์ก็ได้รับภายหลังว่าวิธีเอานิ้วไปแตะแล้ว ถามว่าร้อนหรือเปล่านั้นเป็นเพียงอุบายจูงใจให้เชื่อว่าไม่มีโรคอะไรเกิดขึ้นเป็นแต่ความนึกคิดหลอกตัวเองไปเท่านั้น การเอานิ้วแตะก็ไม่มีทางจะทำให้ร้อนขึ้นได้เลยเมสเมอร์เองก็ไม่มีเจตนาจะให้มีความร้อนเกิดขึ้น พอขุนนางนั้น

เชื่อว่าเป็นโรคอุปาทานคือโรคหลอกตัวเองแน่แล้ว ความเจ็บปวดก็หายไป

ต่อมาวันหลังขุนนางผู้นั้นก็มีความเจ็บปวดขึ้นที่เดิมอีก เพราะมีโรคจริงอยู่ไม่ใช่โรคหลอกตัวเอง การจูงจิตเช่นนั้นเป็นการทำให้เกิดสะกดจิตตนเองและทำให้โรคระงับไปได้ชั่วคราวแล้วก็ปวดเจ็บมาอีก เมสเมอร์จึงใช้วิธีสะกดจิตทำให้ขุนนางนั้นหลับแล้วพูดจูงใจเวลาที่หลับว่า เวลานี้ร่างกายของท่านมีกำลังต้านทานดีแล้วสามารถต้านทานโรคที่เกิดนั้นได้แล้ว กำลังต้านทานสามารถทำให้โรคหายไปได้แล้ว โรคหายไปหมดแล้วเมสเมอร์ทำการสะกด ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง โรคของขุนนางนั้นก็หายไปจริง ๆ ไม่มีความเจ็บปวดเกิดขึ้นในภายหลังอีก

วิธีคลายสะกด

วิธีคลายสะกดนักเขียนและนักสะกดส่วนมากกล่าวไว้ว่าวิธีคลายสะกดนั้นง่าย เพียงแต่บอกให้ตื่นอย่าทำโดยกระทันหัน อย่าทำด้วยอาการโครมครามให้ตกใจตื่นอาจจะเป็นอันตรายแก่ประสาท หลักสำคัญของการคลายสะกดก็คือทำให้คลายไปทีละน้อย ผู้เชี่ยวชาญในการสะกดจิตใช้วิธีคลายสะกดต่าง ๆ กัน ตัวอย่างเช่น

- พูดช้า ๆ เว้นระยะห่างกันว่า “อีกประเดี๋ยวท่านจะตื่น...ท่านเริ่มรู้สึกจากหลับแล้ว...ท่านเริ่มตื่นขึ้นแล้ว...นัยน์ตาของท่านเริ่มจะลืมขึ้นแล้ว...เริ่มลืมตาขึ้นได้...ตื่นได้แล้ว

- ถ้าตอนสะกดให้หลับใช้วิธีเอามือลูบ เวลาคลายสะกดก็เอามือลูบบริเวณเดิมแต่ให้ลูบขึ้นในทางตรงกันข้ามกับเวลาสะกด พร้อมกับบอกให้ตื่นด้วย

- เป่าเบา ๆ ที่ตาและที่หน้าผากของผู้ถูกสะกดพร้อมกับบอกให้ตื่นหลาย ๆ ครั้ง

- กำหนดระยะเวลาให้ตื่น แล้วก็ปล่อยไว้ให้ตื่นเอง หรือกำหนดว่า เมื่อนับถึง ๑๐ แล้วให้ตื่นขึ้นได้แล้ว ผู้สะกดก็นับช้า ๆ ๑,๒,๓,๔... จนถึง ๑๐ เมื่อถึง ๑๐ แล้วผู้ถูกสะกดก็จะตื่น

เมื่อผู้รับการสะกดตื่นแล้ว ผู้สะกดก็ใช้มือลูบที่บริเวณตาของผู้รับสะกด บอกให้ผู้รับสะกดมองดูตาผู้สะกดอีกครั้งหนึ่งและบอกว่า "เวลานี้ท่านตื่นเรียบร้อยแล้ว"

- บางโอกาสเห็นว่าผู้รับการสะกดได้ถูกสะกดอยู่นานเกินไปเกรงจะเพลียก็ปล่อยให้หลับอย่างธรรมดาต่อไปโดยบอกว่า "เวลานี้ได้หมดเขตการสะกดแล้วท่านพ้นจากการสะกดแล้ว ให้หลับอย่างปกติธรรมดาต่อไป เมื่อหลับพอแล้วก็ให้ตื่นเอง" แล้วก็ปล่อยให้หลับอย่างธรรมดาและตื่นเองไม่ต้องไปเกี่ยวข้องอีก

ข้าพเจ้าขอให้ข้อสังเกตว่า **อย่าได้นึกประมาทว่าการคลายสะกดเป็นของง่ายไม่ทำให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด** ควรจะระมัดระวังด้วยวิธีสั่งให้ตื่นช้า ๆ ใช้มือลูบที่ตาบ้าง ที่แขนขาบ้างใช้เวลาให้นานพอควร เมื่อตื่นแล้วก็ควรให้นั่ง และผู้สะกดพูดจาจูงใจให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีอันตราย และประสาทความรู้สึกต่าง ๆ ได้คืนสู่ปกติเช่นเดิมแล้ว ขณะทำให้ตื่นก็ใช้กระแสจิตเพ่งให้เขาตื่นให้เขาเป็นปกติด้วยตั้งเจตนาอย่างแรงกล้าเช่นกัน เมื่อตื่นแล้วก็พูดจาด้วยสังเกตดูให้เห็นว่าไม่มีท่าทีผิดปกติเลยจึงนับว่าหมดหน้าที่ ทั้งนี้เคยมีตัวอย่างผู้ที่ทำการสะกดจิตในที่สาธารณะในประเทศอังกฤษสะกดผู้หญิงบังคับให้ยกแขนยกขาไปตามคำสั่งได้ ครั้นเวลาคลายสะกดก็สั่งเอาง่าย ๆ ไม่สนใจพูดจาด้วยหรือดูให้เรียบร้อย ทำให้ผู้หญิงที่ถูกสะกดนั้นมีสติผิดปกติไปไม่คืนสภาพดี เช่นธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่

ทำการสะกด ควรสำนึกว่าจิตของคนเป็นสิ่งที่ละเอียดสุขุมมองเห็นด้วยตาไม่ได้ ต้องระมัดระวังโดยรอบคอบและใช้กระแสจิตที่เป็นสมาธิที่นิ่งที่มีกำลังเป็นเครื่องมือในการสะกดและคลายสะกดจึงจะได้รับประโยชน์เต็มที่ไม่มีภัยอันตราย

บุคคลที่ทำการสะกดไม่ได้

ฝรั่งผู้เชี่ยวชาญการสะกด พูดย้ำและถือเป็นหลักสำคัญว่า **ถ้าผู้รับการสะกดไม่ยินยอมให้สะกดไม่คล้อยตาม** ผู้ที่ทำการสะกดแล้ว **จะไม่มีผู้ใดทำการสะกดได้เลย หลักนี้ข้าพเจ้าขอเสนอความเห็นว่า เป็นหลักที่มีส่วนถูกอยู่มาก แต่ก็มีส่วนผิดอยู่บ้าง** กล่าวคือ เมื่ออ่านตำราสะกดจิตของฝรั่งตอนท้าย ๆ มีการสะกดจิตระยะไกล เขาสามารถสะกดคนที่อยู่คนละบ้านระยะห่างจากผู้สะกด ประมาณ ๑ กิโลเมตรได้ ทั้งในเวลาที่นอนหลับและเวลาที่ยังไม่นอน เรื่องนี้ก็เป็นข้อค้านหรือข้อยกเว้นกับหลักข้างต้น เพราะปรากฏในตำราว่าเขาสะกดทางไกลได้โดยไม่ได้นัดแนะผู้รับการสะกดไว้ล่วงหน้า ฉะนั้นผู้รับการสะกดจึงไม่อยู่ในลักษณะยินยอมหรือคล้อยตาม แต่เป็นด้วยความแรงของกระแสจิตของผู้สะกดเองหรือเป็นด้วยผู้สะกดใช้สมาธิขั้นสูงบังคับ อีกประการหนึ่งอาจารย์ไทยผู้มีอำนาจจิตดีสามารถทำการสะกดคนหมู่มากบ้างสะกดให้คนหลับทั้งบ้านบ้าง ซึ่งมีประวัติและตำราที่เรียกกันว่าวิชาสะกดทัพ หรือวิชาสะกดหลับ ไม่ได้ถือว่าผู้รับการสะกดจะต้องยินยอมหรือคล้อยตามเลย

นายเลทเนอร์นักสะกดจิตชาวอเมริกันได้ให้หลักการไว้ว่า คนเมาเหล้า คนเป็นโรคลมบ้าหมู และคนที่มีความเจ็บปวดเนื่องจากอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นโรค เป็นจำพวกที่สะกดจิดไม่ได้ นอกนั้นให้ยกเว้นอย่าสะกดคนที่มีอายุต่ำกว่า ๑๔ ปี และที่มีอายุสูงกว่า ๖๔ ปี

สำหรับผู้ที่เป็นโรคลมบ้าหมูเวลาที่ไม่เป็นจะสะกดได้หรือไม่ ข้าพเจ้ายังไม่เคยทดลอง ส่วนคนเมาเหล้าน่าจะสะกดได้บ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งเราจะเห็นได้จากทหารที่กำลังเมาอาละวาดอยู่พอเห็นผู้บังคับบัญชาที่เขาเกรงกลัวเดินเข้าไปใกล้ หรือตวาดเอาก็ได้สติหายเมาหยุดอาละวาดได้ พูดจารู้เรื่องขึ้นมากนี่ก็แสดงว่าเขาสะกดจิตตนเองได้และถูกกระแสจิตของผู้บังคับบัญชาช่วยสะกดด้วย

คนที่เจ็บปวดแขนขาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งที่เป็นโรค เช่นคนที่กำลังปวดฝี ปวดแผลที่ถูกไฟไหม้ ถูกน้ำร้อนลวก เป็นต้น คนประเภทนี้อาจารย์ไทยสามารถสะกดจิตได้ แม้อาจารย์ฝรั่งก็สะกดได้ เช่น ตามตัวอย่างที่ได้ยกมาข้างต้นคือ เมสเมอร์สะกดจิตขุนนางที่เป็นโรคปวดคอเพื่อรักษาให้หายก็สะกดให้หลับได้และรักษาให้หายได้ ผู้ปวดฝี ปวดแผลที่ถูกน้ำร้อนลวก ถูกไฟไหม้ หรือกระดูกหักเหล่านี้อาจารย์ไทยเป่าให้ครู่เดียวก็ทำให้ความปวดเจ็บหายไปได้ เวลานี้ก็มีผู้ทำได้หลายท่าน ข้าพเจ้าเองก็เคยรักษามาหลายราย การเป่าการรักษานี้ก็เป็นการใช้อำนาจจิตและเป็นการ สะกดจิตจูงจิตประเภทหนึ่งดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ๆ ฉะนั้นหลักการของนายเลทเนอร์ที่ว่าผู้ที่เจ็บปวดเนื่องจากอวัยวะเป็นโรคจะสะกดไม่ได้นั้นจึงเป็นหลักที่ไม่ถูกนัก

ถึงอย่างไรก็ดีมีมากมายหลายข้อที่ข้าพเจ้าได้หาเหตุผลยกตัวอย่างคัดค้านหลักการของฝรั่งจึง ขอให้ท่านผู้ยึดมั่นในหลักของฝรั่งโปรดให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วย ขอให้ข้าพเจ้ากล่าวตามความจริงเพื่อการศึกษาค้นคว้า และให้ทดลองดูพิจารณาดู โดยมุ่งหวังจะส่งเสริมให้วิชาเกี่ยวกับจิตนี้ได้รับการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น

บทที่ ๖
แพทย์ ๓ แผน

การรักษาโรคแผนปัจจุบันทำอย่างไรเป็นที่ทราบกันอยู่แล้ว สำหรับการรักษาแผนโบราณนั้น มีวิธีทำดังนี้คือ ใช้ยา ใช้การนวด ใช้อำนาจจิต ใช้การดัดตน และผ่าตัด

หลักเกณฑ์ในการใช้อำนาจจิตรักษาโรคก็คือ อาศัยหลักจากวิทยาศาสตร์ทางใจ ที่ว่าอำนาจจิตเป็นกำลังงานสามารถที่จะเปลี่ยนรูปจากกำลังงานอื่นได้ตามที่นักวิทยาศาสตร์รับรองกันแล้ว ก็การรักษาโรคด้วยวิธีวิทยาศาสตร์สมัยใหม่นั้น ก็เป็นการใช้กำลังงานในรูปต่าง ๆ ไปรักษาโรคนั่นเอง เช่นฉายกำลังงานแสงเข้าไปบ้าง เอาความร้อนเข้าช่วยบ้าง ฉีดยาหรือกินยาเพื่อให้ยาเปลี่ยนเป็นกำลังไปทำลายหรือป้องกันโรค หรือจะพูดให้ง่ายเข้าก็คือใช้กำลังงานโดยตรงบ้าง ใช้ยาประกอบบ้าง สำหรับการรักษาโรคด้วยอำนาจจิตก็เช่นเดียวกันมีการใช้ยาประกอบกับกำลังงานจิตบ้าง ใช้การนวด การจับเส้นโลหิต เส้นประสาทประกอบอำนาจจิตบ้าง ใช้กำลังงานจิตโดยตรงบ้าง จึงไม่น่าจะมีข้อสงสัยว่าเป็นไปไม่ได้เพราะข้าพเจ้าก็รับที่จะพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงอยู่แล้ว โปรดฟังคำพูดให้ดี อย่าได้เข้าใจผิดหรือเล่าลือกันไปว่าข้าพเจ้าประกาศตัวเป็นหมอรักษาโรคหรือประกาศว่า พร้อมที่จะรักษาโรค ถ้าขืนเล่าลือกันเช่นนั้นอาจจะเป็นภัยอันใหญ่หลวงแก่ข้าพเจ้าเพราะความอิจฉาและกลัวผู้อื่นจะดีกว่า โปรดเข้าใจแต่เพียงว่า ถ้าเป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเพื่อการค้นคว้าทดลอง ข้าพเจ้ายินดีจะรับใช้พิสูจน์ทดลองและตอบปัญหาให้เห็นจริงว่า โรคที่ว่ารักษาไม่หายนั้นมีหลายอย่างที่รักษาให้หายได้ด้วยการลงทุนน้อย แต่หายได้เร็ว ก่อนจะเปรียบเทียบ

วิธีรักษาเป็นโรค ๆ ไป จะกล่าวถึงวิธีใช้อำนาจจิตย่อ ๆ เสียก่อน

วิธีตรวจโรคด้วยอำนาจจิต

๑. ใช้อำนาจจิตขั้นต้นประกอบกับอำนาจคุณพระ

๒. ใช้อำนาจจิตขั้นกลางและขั้นสูง

การใช้อำนาจจิตขั้นต้นตรวจโรค

อาศัยการจับการลูบคลำสัมผัส และการใช้เครื่องมือตรวจอย่างอื่นประกอบกับทำจิตให้นิ่ง ให้สงบเพื่อตัดสินอาการต่าง ๆ ว่าจะสรุปรวมเป็นโรคอะไรแน่ หรือรู้ว่าเป็นอะไรแน่แล้วก็ให้รู้รายละเอียดอย่างอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอีกเช่น จะรักษาหายด้วยวิธีใดเป็นต้น

การใช้อำนาจจิตขั้นกลางและขั้นสูง

วิธีนี้กระทำโดยการสร้างภาพขึ้น ซึ่งเรียกว่า **มโนภาพ** เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิขั้นกลางก็จะได้ภาพที่ชัดเจนขึ้น ครั้นถึงสมาธิขั้นสูงก็ยิ่งได้ภาพที่ชัดเจนและถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การสร้างภาพขึ้นนี้มีวิธีดำเนินการหลายวิธีเป็นต้นว่า

๑. ทำจิตให้เป็นสมาธิแล้วย้ายจิตไปบริเวณที่เจ็บป่วย ตาคงหลับอยู่ แล้วสร้างภาพใหม่ขึ้นแทนส่วนนั้น เช่นเจ็บป่วยที่แขนก็สร้างภาพแขน หรือนึกภาพแขนนั้นขึ้นให้เห็นภาพทางใจซ้อนทับแขนจริง หรืออยู่ประมาณที่แขนจริงนั้น แล้วจึงพิจารณาอาการ

๒. เมื่อได้เห็นรูปร่างของคนเจ็บป่วย พอจำได้ทั้งรูปร่างและบริเวณเจ็บป่วยแล้ว ก็กลับบ้านไปทำการตรวจสอบด้วยการนั่งสมาธิ ส่วนมากนิยมทำเวลาดึกสงัดเพื่อให้ได้ผลแน่นอน ซึ่งมีวิธีการทำได้หลายอย่างเช่น

ก. ทำน้ำมนต์และเพ่งดูที่น้ำมนต์บ้าง เพ่งให้เกิดภาพขึ้นเองโดยไม่ต้องใช้น้ำบ้าง ซึ่งเรียกกันว่านั่งเทียนบ้าง, ยกเมฆบ้าง จะอย่างไรก็ตามคงใช้หลักอย่างเดียวกัน คือทำจิตให้สงบให้นิ่งแล้ว

สร้างภาพทางใจขึ้น

ข. ใช้กระจกเงาแผ่นเล็กถือไว้ที่มืออธิษฐานให้ภาพส่วนที่เจ็บไข้ของคนนั้นมาปรากฏแล้วหลับตาภาวนาให้ปรากฏภาพแล้วตรวจภายใน และบริเวณที่เจ็บป่วย

๓. ใช้วิธีอธิษฐานประกอบอำนาจจิต เช่น เอาก้นเทียนจี้, นิ้วจี้, ถ้าเป็นโรคตรงใดให้ร้อนหรือให้เสียวเป็นต้น หรือใช้วิธีเรียกให้ปรากฏอาการออกมา จูงใจหรือบังคับให้เป็นโรคนั้นขึ้นให้ชัดเจนฯ

๔. ลองใช้รักษาด้วยอำนาจจิตดู หรือลองเพ่งด้วยจิตดู เช่น ลองรดน้ำมนต์ดูโรคบางอย่างก็จะปรากฏอาการขึ้นเป็นต้น เช่นโรคที่ถูกของหรือมีวิญญาณมาแทรก

ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อมีการคาบเกี่ยวไม่แน่ว่าจะเป็นอะไรก็ตัดสินเอาทางที่จะเป็นไปได้ใกล้เคียงที่สุดแล้ว ลองรักษาดูด้วยอำนาจจิต เพราะบางโรคก็รักษาให้เห็นผลดีในชั่วเวลาเพียง ๑๕ นาที ๒๐ นาที บางอย่างก็เห็นผลชัดในระยะ ๓ วัน ๗ วัน

เพื่อเข้าใจง่าย ข้าพเจ้าจะได้ยกตัวอย่างการตรวจรักษาพร้อมด้วยวิจารณ์ข้อดีข้อบกพร่อง ในการรักษาตามแผนปัจจุบัน และการรักษาด้วยอำนาจจิตเป็นเรื่อง ๆ ไป

วิธีรักษาโรคด้วยอำนาจจิต

มีวิธีดำเนินการต่าง ๆ กันไปแล้วแต่อาจารย์ผู้ค้นพบ และถ่ายวิชาให้ แต่ก็คงมีหลักสำคัญเหมือนกัน คือทำจิตให้สงบแล้ว ย้ายจิตไปยังบริเวณที่เจ็บป่วยหรือถ้าชำนาญหรือก็ตั้งจิตลงตรงที่เจ็บป่วยเลยทีเดียวแล้วถ่ายอำนาจจิตลงไปอย่างต่อเนื่อง วิธีดำเนินการก็เป็นไปตามหลักทั่ว ๆ ไปดังนี้คือ

๑. ตรวจสาเหตุและชนิดของโรค ตรวจอาการเป็นไปของ

โรค เรื่องนี้ต้องรอบคอบและอาศัยความรู้ ความชำนาญตลอดจนความรู้อื่น ๆ ประกอบตามที่กล่าวมาแล้ว

๒. รักษาด้วยอำนาจจิตโดยตรง คือส่งอำนาจจิตไปยังที่เจ็บป่วยโดยตรงหรือจูงให้คนไข้มีอำนาจจิตรักษาตัวเอง

๓. ถ่ายทอดอำนาจจิตลงสู่วัตถุอื่นหรือยา แล้วนำไปใช้รักษาโรค

๔. รักษาด้วยการสร้างรูปหรือสร้างภาพขึ้นแทน เช่น ใช้สร้างภาพทางใจดังที่กล่าวมาแล้วในวิธีตรวจโรคด้วยอำนาจจิตแล้วทำการรักษาไปยังบริเวณที่เป็นโรค หรือปั้นหุ่นแทนตัวกำหนดบริเวณที่เกิดโรค แล้วรักษาต่อหุ่นแทนรักษาที่ตัวคนไข้ วิธีนี้ใช้รักษาทางไกลโดยไม่ต้องรักษาที่ตัวคนไข้โดยตรง หรือรักษาอยู่ใกล้คนไข้แต่ไม่ส่งอำนาจจิตไปยังตัวคนไข้โดยตรง

๕. ใช้อำนาจจิตผสมกับวิธีอื่น ๆ

เพื่อความแจ่มแจ้งจะได้ยกตัวอย่างวิธีปฏิบัติ และแนวทางในการพิจารณาเป็นอย่าง ๆ ไป และตัวอย่างที่จะยกต่อไปนี้ เป็นโรคที่รักษาได้ผลดี และยังมีผู้รักษาหลายท่านใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่เป็นตัวอย่างชนิดพิสูจน์ไม่ได้ และขอสาบานตัวว่า จะเปรียบเทียบผลการรักษาและข้อดีข้อเสีย ในการรักษาแผนปัจจุบันกับโบราณตามความเป็นจริงที่ได้ศึกษาหรือพิสูจน์มาแล้ว

การรักษากระดูกหัก

แพทย์แผนปัจจุบันได้ก้าวหน้าไปไกลมีการเอ็กซเรย์จัดกระดูกให้ตรง, ผ่าตัดให้ถึงกระดูกแล้วจัดกระดูกใหม่. ต่อกระดูกด้วยลวด, ดามกระดูกไว้ด้วยโลหะ, แล้วเข้าเฝือกไว้ด้วยปูนพลาสเตอร์ หรือใช้โลหะเป็นโครงเป็นเกราะช่วยบังคับ มียาฉีดกันหนองกับบาดทะยัก ถ้าเห็นว่าเส้นโลหิตขาดอาการมากก็ตัดทิ้งไปเสียส่วนหนึ่ง มีการให้

เลือดให้น้ำเกลือเมื่อจำเป็น ข้าพเจ้าขอสรรเสริญว่าทำได้ดีน่าปลาบปลื้ม แต่มีข้อที่ควรจะแก้ให้ดีขึ้นหลายอย่างกล่าวคือ

ในการที่กระดูกหัก, กระดูกพลัด, กระดูกแตก, จะมีส่วนอื่นรวนเรไปโดยเฉพาะก็คือ เส้น, เอ็นหรือเยื่อหุ้ม นายแพทย์แผนปัจจุบันมักจะไม่ค่อยคำนึงถึงมากนัก รู้สึกว่าจะเพ่งเล็งไปกระดูกอย่างเดียว กระดูกที่จัดเข้าชนกันสนิทอาจจะบิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองตัดดินสอทำแท่งกลม ๆ ออกเป็น ๒ ท่อนตรง ๆ แล้วนำมาชนกันให้ตรง ต่อไปเราบิดอีกท่อนหนึ่งให้หมุนไปนิดเดียวดินสอก็คงชนกันต่อกันเต็มหน้า และตรงกันอย่างเดิมเมื่อกระดูกที่ต่อมีอาการบิดเล็กน้อยแต่กระดูกตรงกันดีเช่นนี้ก็ทำให้เส้นและเอ็นบิดตัวไปด้วยเลือดลมเดินไม่สะดวกจึงมีการปวด และเมื่อกระดูกต่อกันติดเองแล้วแขนขาส่วนนั้นก็ทำงานไม่ถนัดมีปวดมีเสียวอยู่เสมอ **การรักษาด้วยอำนาจจิตเราคำนึงถึงกระดูกและเส้นเอ็นว่ามีความสำคัญเท่ากันต้องจัดให้เข้าที่จริง ๆ ทั้งชุดคือทั้งกระดูกและเส้นเอ็น**

แพทย์แผนปัจจุบัน ไม่มีวิธีต่อกระดูกหรือช่วยให้กระดูกติดเร็วถือว่าธรรมชาติของมันย่อมต่อกันเอง ข้อนี้ก็ถูก แต่**การรักษาด้วยอำนาจจิตประสานให้ติดได้ด้วยอำนาจจิต จะทำให้กระดูกติดกันเร็วขึ้นกว่าธรรมชาติหลายเท่า** ไม่ใช่ระยะเวลาไล่เรี่ยกัน นอกจากนั้นไม่ต้องเข้าเฝือก จึงทำให้ไม่หนักไม่เสียเวลาการงานหรือการเรียน ประสานหนเดียวก็ไปเรียนได้เลย ข้อบกพร่องในการรักษาด้วยอำนาจจิตก็คือ ถ้าจิตไม่ถึงสมาธิขั้นสูงก็มองไม่เห็นกระดูกต้องอาศัดจัดด้วยการดึงการลูบคลำและการทดสอบอย่างอื่น ๆ และถ้าผู้รักษาขาดหลักการที่ดีไปบ้าง กำลังจิตไม่พอบ้าง ย่อมทำให้การรักษาหายช้า กว่ากระดูกจะติดกินเวลาหลายวัน

กระดูกไหปลาร้า หรือซี่โครงหักแพทย์แผนปัจจุบันใส่เฝือก

ไม่ได้ ถ้าจะเข้าเฝือกก็ต้องเข้าทั้งตัวซึ่งจะทรมานอย่างมาก และมักใช้เวลานานไม่ติดง่ายแต่ถ้าใช้อำนาจจิตประสานครั้งเดียวก็ติดไม่เสียเวลาการงาน

ถ้าจะยกข้อดีข้อเสียให้ละเอียดก็คงจะยืดยาว จึงขอเล่าวิธีปฏิบัติจากเรื่องจริงเพื่อให้เข้าใจดีขึ้น

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๙ นี่เอง เด็กนักเรียนชายอายุประมาณ ๑๕ ปี ตกบาร์กระดูกตอนใกล้ข้อมือหักสองท่อน นายแพทย์ได้จัดกระดูกและเข้าเฝือกพลาสเตอร์ไว้ แต่เมื่อเข้าเฝือกไว้เป็นเวลา ๑ เดือนกับ ๑๒ วัน ยังมีอาการปวด และรู้สึกว่าจะไม่หาย จึงไปเอ๊กซเรย์ดูใหม่ปรากฏว่ากระดูกต่อกันไม่สนิท ยังเกยกันอยู่ จะต้องจัดกระดูกใหม่ บิดาของเด็กเป็นคนจีนชักลังเลใจอยากจะหายเร็วเตรียมจะไปหาแพทย์ที่เก่ง ๆ จังหวัดนครสวรรค์ พอดีมีแม่ค้าบอกให้ไปรักษากับหลวงพ่อดำ วัดโคกหม้อ อำเภอชุมแสง โดยยืนยันว่า เป่าพักเดียวก็หิ้วน้ำได้และกลับบ้านได้ไม่ต้องรักษาซ้ำอีก ขณะนั้นข้าพเจ้าก็ไปอยู่เรียนวิชาจากหลวงพ่อถึง ๔ วันแล้ว

เมื่อเด็กแขนหักคนนั้นมาถึงวัด ก็เอาเฝือกออกแล้วหลวงพ่อตรวจสอบด้วยการให้เด็กลองกำมือดู ปรากฏว่างอปลายนิ้วมาได้เล็กน้อย กำมือไม่ได้ ให้งอข้อศอกงอได้เล็กน้อย ให้ยกมือขึ้นเกาหัวยกขึ้นเกาไม่ได้ ก็แน่ใจว่ากระดูกและเส้นเอ็นไม่เข้าที่ จึงได้เศกย์น้ำมันเพื่อรักษาแล้วให้เด็กนอนหงาย ให้ข้าพเจ้าเป็นคนดึงแขน และช่วยดึงจัดเส้นเอ็น อาจารย์นั่งคุมและบริกรรมของท่านไปตามเรื่องใช้น้ำมันทาแล้วให้ดึงแขน เมื่อดึงตรง ๆ เต็มที่แล้วให้ดึงนิ้วมือทีละนิ้วเพื่อให้เส้นเอ็นเข้าที่ ต่อไปพับนิ้วกดลงในท่ากำทีละนิ้วเป็นการช่วยจัดเส้นเอ็นเช่นกันแล้วสลับดึงแขนบ้างดึงนิ้วบ้าง งอนิ้วให้กำทีละนิ้วบ้าง กำทั้งมือบ้าง ทาน้ำมันและจัดกระดูกบ้าง ถ้ากระดูกเข้าที่

จะลั่นดังกรุ๊บ เมื่อกำนิ้วกำมือได้ดีแล้ว กระดูกเข้าที่ก็ประสานทางจิตครู่หนึ่ง ต่อไปให้เดินแกว่งแขนดู ให้งอแขนดู ให้ยกมือเกาหัวดู ให้กำมือดู มีขัด ๆ บ้างก็ทาน้ำมันและเป่าให้หายขัดดีแล้ว ดึงแขนลงได้ไม่เจ็บและให้เอามือที่หักยกขันน้ำมนต์ใบใหญ่ไปล้างหน้าได้ แต่รู้สึกว่ามือยังสั่นและมีกำลังไม่เต็มที่ เป็นอันว่าหมดพิธีให้กลับได้ ไม่ต้องมารักษาอีกเพียงแต่เอาน้ำมันไปทาเองและให้ไปโรงเรียนได้ไม่ต้องหยุดเรียน

ถ้ากระดูกซี่โครงหัก จัดกระดูกด้วยวิธีนอนหงายให้คนกดที่ท้อง แล้วต่อไปกดที่ท้องด้วยให้คนกระดูกหักนั้นเบ่งท้องรับด้วยเพื่อให้ซี่โครงเข้าที่ ทั้งนี้มีการช่วยจัดและทาน้ำมันด้วย

เรื่องนี้ข้าพเจ้าไม่มุ่งหวังจะให้มีการรังเกียจต่อการรักษาแผนปัจจุบัน เพราะการรักษาแผนปัจจุบันก็เจริญก้าวหน้าและวางใจได้ ส่วนการรักษาด้วยอำนาจจิตก็ไม่ใช่จะดีเลิศยังมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ข้าพเจ้ามุ่งหวังเพียงว่าถ้าจะผสมประสานกันจะทำให้การรักษามีผลดีขึ้นมาก

เรื่องการต่อกระดูกในพระนครมีอาจารย์หลายท่านที่ช่วยต่อกระดูกให้คนไข้ เดิมมีหลวงพ่อติ๋งวัดสร้อยทองมีชื่อเสียงมากในการต่อกระดูก ต่อมามีพลเรือนตรีหลวงศุภชลาศัยและท่านอาจารย์เมี้ยนวัดโพธิ์ ซึ่งปัจจุบันนี้ยังมีชีวิตอยู่รู้จักกันโดยกว้างขวางว่าชำนาญในการต่อกระดูก ท่านอาจารย์เมี้ยนช่วยรักษากระดูกหักและโรคอื่นด้วยเมตตา ไม่ได้ทำเป็นอาชีพ จึงไม่มีข้อบกพร่องในทางสงฆ์ ในเรื่องวินัยที่ว่าด้วยเดียรรัจฉานวิชา ท่านจึงได้เลือนสมณะศักดิ์เป็นพระครูแล้วเป็นเจ้าคุณมาหลายปีแล้ว มีบางรายที่ไม่เชื่อถือเพราะรักษาไม่ได้ผลตามใจชอบของฝ่ายคนไข้ ทั้งนี้ข้าพเจ้าก็บอกไว้แล้วว่า ทั้งการรักษาแผนปัจจุบันหรือแผนโบราณ ก็ล้วนแต่มีข้อดีข้อเสีย

ด้วยกันทั้งนั้น จะได้ผลดีหรือไม่เพียงใด อยู่ที่วิธีการรักษา อาการของโรคและการปฏิบัติตัวของคนไข้ด้วย

ข้อดีในการต่อกระดูกและข้อเสียของแผนปัจจุบันและโบราณได้กล่าวมาพอควรแล้ว จะขอกล่าว**วิธีที่ดีและวิธีผสมให้ได้ผลดีคือ**

๑. ถ้ากระดูกหักและมีแผลกว้างมาก ควรรักษาแผนปัจจุบัน เพราะมีความสามารถในการรักษาแผลดีมียากันบาดทะยักที่แน่นอน

๒. ถ้ากระดูกหักบริเวณที่เข้าเฝือกไม่ได้ เช่นไหปลาร้าหัก กระดูกซี่โครงหัก ไม่มีอาการอื่นรุนแรง รักษาแบบโบราณจะได้ผลหายเร็วกว่า แขนท่อนล่างกระดูกหักเพียงอันเดียว รักษาแบบโบราณได้ผลเร็วกว่า เมื่อประสานกระดูกเสร็จตรวจสอบว่าไม่เจ็บไม่เสียวแล้ว จะให้เอาแขนข้างหักหิ้วน้ำไปมาเป็นถัง ๆ ก็ได้ แต่ถ้าหักตามข้อหรือบริเวณอื่น ยังไม่ควรให้หิ้วของหนัก เมื่อยังไม่แน่ใจในความรอบคอบ จะฉายเอ๊กซเรย์ดูหรือฉีดยากันบาดทะยักด้วยก็ได้

๓. กรณีที่หักแตกมาก ในส่วนแขนขา ทางแผนปัจจุบันจะตัดทิ้ง ควรทดลองรักษาแผนโบราณดู ประมาณ ๒ วัน ถ้าอาการดีขึ้นหรือไม่เกิดการกำเริบหนักก็ควรรักษาต่อไปโดยไม่ต้องตัด ในกรณีเช่นนี้ถ้ามีแพทย์แผนปัจจุบันช่วยเหลือประกอบกันก็จะได้ผลดีและแน่นอนขึ้น ข้าพเจ้าเคยติดตามผลของอาจารย์ต่อกระดูกหลายท่านทั้งในพระนครและต่างจังหวัด ปรากฏว่าเคยรักษาคนกระดูกหักซึ่งโรงพยาบาลลงความเห็นว่าต้องตัด และคนไข้ไม่ยอมตัด ไปรักษาแบบโบราณหายก็มีหลายราย ผู้สนใจอาจจะไปสอบถามดูได้หลายแห่ง

๔. กระดูกหักหรือแตกตามข้อ ควรรักษาด้วยความประณีต เพราะส่วนมากจะไม่เข้ารูปสนิทเหมือนเดิม แม้จัดเข้าที่ดีก็เคลื่อนไปได้ง่าย จึงควรใส่เฝือกไว้ให้ดีและคอยตรวจให้รอบคอบ

๕. จะรักษาแผนปัจจุบัน ด้วยวิธีใด และจะเข้าเฝือกไว้หนาก็สามารถส่งกระแสจิตให้ผ่านทะลุเฝือกไปทำให้คนกระดูกหักรู้สึกเย็นหรือแล่นเข้าไปที่กระดูกหักได้ และคนไข้จะรู้สึกสบายขึ้นได้เร็วถ้าช่วยจัดเส้นหรือนวดเส้นประกอบกับการใช้อำนาจจิตด้วย

ตัวอย่างที่ควรพิจารณา กระดูกไหปลาร้าหัก แผนปัจจุบันใส่เฝือกไม่ได้ โดยทั่วไปจัดกระดูกเข้าที่แล้วเอาไม้กางเขนผูกรัดไว้ด้านหลังช่วยประคองกระดูก ข้าพเจ้าเคยพบคนไข้แบบนี้ แพทย์ได้ตรวจด้วยเอ๊กซเรย์อาทิตย์ละครั้ง อาทิตย์แรกกระดูกเคลื่อนไปเล็กน้อยเพราะการขยับตัวและการลุกขึ้นนั่งลุกขึ้นเดินของคนไข้ ต้องรัดไม้กางเขนและจัดกระดูกเพิ่มเติมอีก อาทิตย์ที่ ๒ และที่ ๓ ก็เคลื่อน และต้องจัดอีก และยังมีอาการเจ็บและเสียเวลาเอามือยกหนังสือหรือสิ่งของขึ้น เมื่อช่วยรักษาแบบโบราณด้วยก็ได้ผลดีขึ้นและสบายขึ้น ยกของไม่เสียว หลังจากช่วยรักษาครั้งเดียว เรื่องกระดูกหักก็คงสรุปได้ว่า ถ้าใช้วิธีทั้งแผนปัจจุบันและโบราณช่วยกันจะได้ผลดีที่สุด

ลองพิจารณาโรคอื่นที่แผนโบราณรักษาได้ผลดีแล้วพิสูจน์ทดลองกันว่าจะเป็นจริงหรือไม่ ข้าพเจ้าไม่ได้อวดอ้างที่จะรักษาได้เองแต่อยากจะให้ผู้สนใจซึ่งพบเห็นวิธีการรักษาโรคอย่างอื่นที่ได้ผลดีช่วยติดต่อกัน เพื่อเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมต่อไป และควรวิจัยค้นคว้าดูว่าวิธีใดได้ผลดีที่สุด

การรักษาโรคตัวจี๊ด

โรคตัวจี๊ดแผนปัจจุบันยังไม่พบยาที่รักษาโรคนี้ที่ได้ผลดี บางรายรักษาหลายวันกว่าจะหาย และส่วนมากหายแล้วก็กลับเป็นอีกตอนต้น ๆ เป็นห่าง ๆ เช่นปีละ ๑ ครั้ง ต่อไปเป็นถี่เข้าเป็นเดือนละครั้ง หรือเดือนละ ๒ ครั้ง ตอนหลัง ๆ ดื้อยา และเป็นหลายวันขึ้น

จึงจะหายอาการของโรคนี้คือมีอาการปวดและเจ็บ ๆ คัน ๆ และเคลื่อนที่เปลี่ยนที่ปวดได้หลายแห่ง เมื่อเป็นชินเข้าอาการเจ็บ ๆ คัน ๆ ไม่ค่อยปรากฏ จึงทำให้ทายโรคผิดพลาดคิดว่าเป็นโรคอื่นไปก็มี ข้าพเจ้าเคยพบหลายรายที่เป็นคนแพ้ยาง่าย เมื่อกินยาแผนปัจจุบันไปมากก็แพ้ยาเสียก่อนที่โรคจะหาย แบบนี้ก็ต้องทรมานรำคาญใจเป็นระยะหลายวันอยู่บ่อย ๆ

จากการแสวงหาวิธีรักษา ข้าพเจ้าได้พบผู้รักษาได้ผลดี คือ **ท่านอาจารย์มหานา เวลานี้เป็นพระครูธรรมธร เจ้าอาวาสวัดจางวางพ่วง (วัดเทวีวรญาติ) สวนมะลิ กรุงเทพ** ข้าพเจ้าเคยส่งผู้ที่กำลังเป็นตัวจี๊ดไปรักษา ๗ คน รักษาหายทุกคนได้ไปสอบถามผู้อื่นที่ไปรักษาก็ได้ผลดีกันทั้งนั้น ที่แปลกและดีก็คือรักษาเพียงสองหรือสามวันก็หาย และหายแล้วไม่กลับเป็นอีก มีหลายรายที่หายแล้วถึง ๕ ปีก็ไม่เคยเป็นอีก วิธีรักษาตัวจี๊ดของท่านอาจารย์ผู้นี้ก็ใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระใช้คำภาวนาอิติปิโสถอยหลัง และใช้มีดสับอากาศใกล้บริเวณที่เป็น แล้วให้ยาผงผสมกับเหล้าชุบสำลีปิด วันละ ๒ หรือ ๓ ครั้ง เรื่องนี้ก็ควรศึกษาและติดตามผลต่อไป สรุปความว่าโรคตัวจี๊ดวิธีของท่านอาจารย์ผู้นี้ได้ผลดี โดยไม่ต้องอาศัยวิธีการแผนปัจจุบันมาช่วยรักษา แต่การตรวจว่าเป็นตัวจี๊ดจริงหรือไม่ วิธีการทางแผนปัจจุบันก็มีความแน่นอนดี

การรักษาวัณโรค

การรักษาแผนปัจจุบัน ใช้วิธีฉีดยาหรือกินยานับว่าได้ผลดีเป็นส่วนมาก ทั้งยังมีวิธีตรวจวิธีป้องกันที่ได้ผลดี แต่ในบางกรณีการรักษาแผนปัจจุบันได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล กล่าวคือ

๑. โรคดื้อยา ส่วนมากที่รักษาแผนปัจจุบันได้ยากนั้นได้แก่วัณโรคประเภทหุ้มเกราะ โรครั้งรังมีพังผืดและเครื่องหุ้ม ยาเข้าไม่

ถึง จะเป็นระดับเหนือราวนมและใกล้ขั้วปอด อาการสำคัญคือ ร่างกายไม่มีกำลังเหนื่อยง่าย ถ้าหยุดให้ยานาน ๆ เข้าก็กำเริบ ผู้ที่บำรุงรักษาร่างกายดี ดูภายนอกจะอ้วนท้วนสมบูรณ์แต่ไม่มีกำลัง

๒. ผู้ป่วยเป็นวัณโรคแพ้ยา บางรายฉีดยาไปเพียง ๕๐ เข็ม ก็มีอาการแพ้ เช่นปากชา ลิ้นชา หูอื้อ บางรายก็เวียนศีรษะ มักจะรู้สึกเวียนศีรษะตอนเช้าขณะตื่นนอนในเมื่อฉีดยาตอนเย็น ถ้าฉีดต่อไปจะรู้สึกบ้านหมุน ถ้าไม่หยุดฉีดจะล้มทั้งยืนได้ ได้พบบางรายที่แพ้จนหูอื้อเมื่อฉีดถึง ๑๒๐ เข็ม โดยธรรมดาในตำแหน่งที่ผ่าตัดไม่ได้ มักให้ยาเม็ดแทน ซึ่งเป็นที่ทราบแล้วว่า กำลังยาสู้ยาฉีดไม่ได้ จะหวังผลให้หายได้ยาก เพราะยาฉีดก็สู้โรคไม่ได้อยู่แล้ว ได้เคยพบบางรายที่กินยาเม็ดก็แพ้อีกเปลี่ยนยาใหม่ก็ยิ่งแพ้มากขึ้น

คนไข้ทั้ง ๒ ประเภทดังกล่าวนี้ อาจารย์ที่รักษาแผนโบราณหลายท่านรักษาให้หายได้ **ข้าพเจ้าเองก็เคยรักษาหายหลายราย** ผู้ป่วยเป็นวัณโรคที่รักษาหายแล้วก็ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน บางประเภทมีโรคแทรกซ้อนคือเป็นวัณโรคด้วยและน้ำท่วมปวดด้วย แบบนี้ถ้าทำการผ่าตัดไม่ได้ ควรรักษาช่วยกันทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณจึงจะได้ผลดี ข้าพเจ้าเคยรักษาแบบผสมดังกล่าวได้ผลมาแล้ว ๓ ราย

เท่าที่เคยรักษาวัณโรคแผนโบราณ และติดตามผลการรักษาของอาจารย์อื่น ถ้าแผลวัณโรคที่ปวดไม่โตมากนัก จะหายได้ใน ๓ เดือน ถึง ๖ เดือน ตรวจสอบว่าหาย โดยดูความสมบูรณ์ กำลัง และความปกติของร่างกายประกอบกับเอ๊กซเรย์ดูด้วย **ในการรักษาแผนโบราณนั้นค้นคว้าทดลองมาเป็นเวลา ๑๕ ปีแล้ว ปรากฏผลดังนี้**

๑. ใช้อำนาจจิตและอำนาจคุณพระ **แบบหลวงพ่อทองคำ วัดโคกหม้อ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์** โดยเอาปูนสูนที่หลังในแนวที่ตรวจพบว่าเป็นแผลวัณโรค (การสูน คือใช้นิ้วทาวน

รอบ ๆ พร้อมด้วยภาวนาและเป่าส่งพลังจิต) ทดลองดูแล้วหายได้จริง แต่ถ้าสมาธิไม่ถึงขั้นกลางก็หายช้า เท่าที่หลวงพ่อทองคำรักษา มีคนไข้หายหลายคน ข้าพเจ้าทดลองเรียนมารักษาดูก็มีหายบ้างไม่หายบ้าง รู้สึกจะไม่เหมาะกับคนไข้ที่เชื่อยาก จะต้องปล่อยกระแสจิตที่แรงพอให้คนไข้รู้สึกเย็นทะลุไปข้างใน จึงจะได้ผล วิธีนี้ผู้รักษาเสียกำลังมาก รักษาหลายรายก็เพลีย แต่วัณโรคก็หายได้ในระยะ ๓ หรือ ๔ เดือน

๒. ใช้ยาต้มหรือยาเม็ดแผนโบราณรักษาประกอบกับใช้วิธีที่ ๑ ดังกล่าวแล้วด้วย บางรายกินยาแผนปัจจุบันหรือฉีดยาแผนปัจจุบันด้วย ผลก็คือทำให้หายเร็วขึ้น

๓. ใช้รักษาด้วยปรอท โดยทำให้ปรอทสะอาดไม่มีโทษตามตำราแผนโบราณเรียกว่าการ ไล่โทษ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง เอาปรอทที่ไล่โทษแล้วหนักประมาณ ๑ บาทใส่ที่ฝ่ามือ แล้วขยี้และส่งอำนาจจิตอำนาจคุณพระช่วยขับเนื้อแท้ของปรอทเข้าทางฝ่ามือ เพื่อให้ไปช่วยรักษาโรค ขี้ปรอทที่เหลือจะป่นคล้ายแป้งละเอียด เอาขี้ปรอทนี้สูนด้านหลังคนไข้ตามวิธีของหลวงพ่อทองคำ ในข้อ ๑ ผู้สำเร็จสมาธิขั้นกลางเช่นอาจารย์พัวซึ่งมีรูปในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก ได้ทดลองใส่ปรอทดูแล้วใช้มือแตะที่ปรอทครู่เดียวปรอทก็เข้าไปในร่างกายได้หมด โดยไม่ต้องขยี้ และจิตขั้นนี้เรียกปรอทที่เข้าไปในร่างกายแล้วให้กลับออกมาที่ฝ่ามือได้เร็วกว่าสมาธิขั้นต้นมาก

การรักษาด้วยปรอทดังกล่าวนั้น จะช่วยให้ผู้เป็นวัณโรคมีอาการต่าง ๆ ดีขึ้นได้เร็ว เช่นอาการเจ็บ เสียว อาการนอนไม่หลับ อาการไอมีโลหิตปนออกมา อาการไม่สบายใจ เป็นต้น จะหายอาการเหล่านี้ได้ภายใน ๓ วัน ถึง ๗ วัน คุณสมบัติของปรอทในทางรักษา

โรคต่าง ๆ นั้น มีหลักฐานยืนยันไว้มากมายในตำราแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณ จะได้ยกมาแสดงในลำดับต่อไป สำหรับทุกวันนี้บางคนรู้เท่าไม่ถึงการ ก็ว่าปรอทให้โทษต่าง ๆ เพราะไม่รู้วิธีไล่โทษปรอทไม่รู้วิธีฆ่าปรอท

สรุปความว่า วัณโรคที่ไม่ดื้อยาหรือผู้เป็นวัณโรคไม่แพ้ยาฉีดแผนปัจจุบันแล้ว จะรักษาด้วยวิธีแผนปัจจุบัน หรือแผนโบราณก็ได้ผลและหายเร็วเท่า ๆ กัน แต่รักษาแผนปัจจุบันจะสะดวก และเปลืองเงินน้อยกว่ารักษาวัณโรคแผนโบราณที่ได้ผลแน่นอน ได้ผลเร็วนั้นทำโดยใส่ปรอทที่ฝ่ามือ ใช้ขี้ปรอทสูนที่หลังหรือหน้าอกในแนว ที่เป็นวัณโรค เป็นการใช้พลังจิตพลังคุณพระช่วยแล้วให้กินยาแผนโบราณประกอบด้วย ถ้าผู้รักษาตั้งใจปล่อยพลังจิตได้จริงจังทุกวันวัณโรคจะหายได้เร็วกว่าฉีดยา ในกรณีที่ผู้เป็นวัณโรคแพ้ยาฉีด หรือเป็นประเภทดื้อยา ควรรักษาแผนโบราณดังกล่าวจะได้ผลเร็วกว่ากินยาแผนปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะยากินของแผนปัจจุบันยังค้นคว้าได้ไม่ดีถึงขนาดใกล้เคียงกับยาฉีด เมื่อค้นคว้าได้ดีแล้วก็ควรรักษาแผนปัจจุบัน อนึ่งการจะรักษาทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณควบคู่ไปพร้อม ๆ กันเท่าที่ทดลองมาหลายรายแล้วก็นับว่าได้ผลดีมาก สำหรับผู้ยึดถือยาแผนปัจจุบันมาก และเชื่อทางแผนโบราณไม่เต็มที่นัก นี่ก็เป็นเรื่องของกำลังใจหรือพลังภายในประกอบกับกำลังยาด้วย

เรื่องราวรายละเอียดของปรอทนั้นหลักฐานทางฝรั่งยังไม่ละเอียดลึกซึ่งพอ แต่โบราณก้าวหน้ารู้รายละเอียดมากในสมุดข่อยมีหลักฐานบันทึกไว้มากเช่น การทำตะกั่วเป็นทองก็มีการเข้าปรอทมีตำราทำปรอทสำเร็จ ทำให้สำเร็จไม่ได้เพราะปรอทหนีหรือระเบิดได้ เนื่องจากไม่มีพลังจิตดีพอที่จะช่วยควบคุม ก็มีตำราทำให้ง่ายเข้าโดยเมื่อผสม และปลุกเสกดีพอควรก็ใช้โลหะแข็งหุ้มเป็นลูกกลม

ขนาดหัวแม่มือเมื่อกระเทือนหรือกลิ้งจะมีเสียงดังอ๊อด ๆ ใช้ทางมหานิยมหรือแคล้วคลาด

ในด้านการทำปรอทเป็นยา หรือผสมธาตุอื่นให้เป็นยานั้น ตำราแพทย์แผนปัจจุบันมีหลักฐานใช้ปรอททำยาที่มีคุณภาพรักษาโรคได้ดีมากมายหลายอย่าง จะขอยกตัวอย่าง ในหนังสือแพทยศาสตร์นิทเทส (วิชาแพทย์แผนปัจจุบัน) ของขุนนิทเทสสุขกิจ อดีตเลขาธิการนายทะเบียนและ หัวหน้ากองควบคุมการประกอบโรคศิลปะ กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๐๑ หน้า ๗๖, ๙๓, ๑๐๐, ๑๒๑, ๑๓๘, ๑๔๔ และหน้า ๑๔๙ คือ

หน้า ๗๖ ปรอทเป็นยาประเภทยาถ่าย
หน้า ๙๓ ปรอทเป็นยาขับน้ำดี
หน้า ๑๐๐ ปรอทเป็นยาบำรุงกำลัง

หน้า ๑๒๑ ปรอทเป็นยาแก้ปวด
หน้า ๑๓๘ ปรอทเป็นยาขับปัสสาวะ
หน้า ๑๔๔ ปรอทเป็นยาปรับปรุงสุขภาพ
หน้า ๑๔๙ ปรอทเป็นยาฆ่าเชื้อโรค

สำหรับหลักฐาน ทางตำราแพทย์แผนโบราณก็ได้ยืนยันว่าปรอทเป็นยาได้หลายอย่าง เช่น ในตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์กล่าวถึงปรอท ว่าเป็นยาแก้หนอง แก้แผล แก้น้ำเหลืองเสีย และเป็นยาฆ่าเชื้อโรค ในตำราศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) พระนคร พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ มียาแก้โรคเรื้อน โรคมะเร็งประเภทต่าง ๆ ที่ใช้ปรอทผสมทำยาอยู่ในหน้า ๒๓๐, ๒๓๖, ๒๓๗ และ ๔๑๔ นอกจากนี้ในหน้า ๑๖๔ มีฤาษีชื่อ ภรัต เป็นผู้หมั่นเพียรและรอบรู้ในตำรับปรอท ข้าพเจ้าทดลองรักษาโรคด้วยปรอทและใส่ปรอทเพื่อประโยชน์อย่างอื่นมา ๑๕ ปี และสอบถามอาจารย์อื่น ๆ ที่ใช้ปรอท

รักษาโรค ปรากฏว่าได้ผลดีหลายอย่าง ไม่เคยปรากฏว่ามีการแพ้ เพราะปรอทออกจากร่างกายได้เองทั่วตัวจะเรียกออกก็ได้

ข้อควรระมัดระวังในการใช้ปรอทก็คือต้อง ไล่โทษปรอท เสียก่อน ทั้งนี้เพราะปรอทสามารถดูดธาตุอื่นเข้ามาอยู่ในตัวหรือเข้ารวมตัวกันได้ง่าย ที่ปรอทเป็นพิษก็เป็นเพราะดูดธาตุที่มีพิษมาไว้ในตัว รายละเอียดเรื่องปรอท และวิธีไล่โทษจะได้กล่าวในเล่มแพทย์ 3 แผน

โรคไซนัส (โพรงจมูกอักเสบ)

ระยะแรกอาการที่สำคัญคือ มีอาการอักเสบในโพรงจมูกและข้างจมูก นานเข้าก็มีอาการปวดและเป็นหนองระยะนี้ทางแพทย์แผนปัจจุบัน ยังสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการเจาะเอาหนองออกหรือผ่าตัด บางทีก็ใช้การฉายแสงหรือคลื่นเสียง (Super Sonic Sound) นอกจากนี้ก็ใช้วิธีล้างและให้ยา แต่ถึงอย่างไรก็ดีทางเอกสารแพทย์แผนปัจจุบัน และข่าวหนังสือพิมพ์ยืนยันว่ายังไม่พบยาที่จะรักษาให้หายโดยตรง วิธีการต่าง ๆ ที่รักษาก็เป็นการค้นคว้าเพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดต่อไป

ระยะที่ ๒ จะเริ่มลุกลามขึ้นไปอักเสบบริเวณหน้าผากและเหนือคิ้ว เกิดเป็นหนองปวดบริเวณหน้าผากและศีรษะบ่อยเข้า จนถึงปวดเป็นประจำอยู่ทุกวัน บางรายลามมาบวมที่ตามีหนองออกมาทางตา ต้องกินยาระงับปวด และยานอนหลับอยู่ทุกวัน และต้องกินถี่ขึ้น เมื่อกินยาระงับปวดและยานอนหลับมากเข้า ก็เกิดอาการแทรกซ้อนขึ้นได้ต่าง ๆ เพราะฤทธิ์ของยา ระยะนี้มักจะรักษาตามวิธีแผนปัจจุบันได้ยากเต็มที และจะทรมานไปนาน ถ้าอยู่ในระหว่างเป็นนักเรียนก็เรียนไม่ได้ผล

ข้าพเจ้าได้ติดตามผลการรักษาแบบฝรั่งมาจนถึงวันเขียนเรื่องนี้ ก็ยังไม่ปรากฏว่าพบวิธีที่ดีในการรักษาโรคไซนัส

การรักษาแผนโบราณ โรคไซนัส หรือโพรงจมูกอักเสบนี้ โบราณท่านเรียกว่าโรคริดสีดวงจมูก และสามารถรักษาให้หายได้ ด้วยวิธีให้กินยา รมยา หรือสูบยาริดสีดวงจมูก ท่านแยกไว้เป็นหลายประเภทบอกยาไว้หลายอย่างตามประเภทและอาหาร สำหรับที่ข้าพเจ้าทดลองค้นคว้ามาจนถึงบัดนี้ พบวิธีที่รักษาได้ผลดีด้วยวิธีเอาปรอทใส่ทางฝ่ามือเช่นเดียวกับวิธีรักษาวัณโรค แล้วให้กินยาแผนโบราณประกอบ นั่นคือใช้ทางยาและทางอำนาจจิต อำนาจคุณพระช่วยรักษา ได้ทดลองรักษามา ๑๕ ปีแล้ว ปรากฏผลว่า ระยะที่ปวดมากทุกวันและมีหนองออกมาทางจมูกเป็นครั้งคราวปนน้ำมูก หรือที่เป็นลุกลามไปถึงบริเวณหน้าผาก มีหนองออกมาเป็นครั้งคราวทางจมูกหรือทางตาจะทุเลาปวดและนอนหลับได้ภายใน ๓ วัน ต่อไปอีก ๗ วัน ถึง ๑๐ วัน อาการปวดจะหมดไป และอาการอื่น ๆ เกือบปกติ ระยะที่จะหายใช้เวลาประมาณ ๒ เดือน ถึง ๕ เดือน แล้วแต่จะเป็นมากหรือน้อย และการกินอาหารที่แสลงบ่อย ๆ ก็หายช้า

โรคเชื้อรา

โรคเชื้อราประเภทที่เป็นกันมาก คือเป็นบริเวณหน้าแข้งและหลังเท้า เป็นตุ่มคันแตกเป็นแผลเป็นน้ำหนองน้ำเหลือง แผลหนึ่งหายก็เป็นใหม่ต่อ ๆ กันไป กำเริบลุกลามขึ้นช้า ๆ แพทย์แผนโบราณเรียกว่าเรื้อนกวางเป็นระยะแรก ๆ นี้ รักษาแผนปัจจุบันจะได้ผลดีและลงทุนน้อย จึงควรรักษาแผนปัจจุบันซึ่งมีแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคผิวหนังเป็นผู้ควบคุมรักษา สำหรับการรักษาแบบโบราณก็มียารักษาให้หายได้หลายขนาน เช่นยาแช่ ยากิน ยาทา อาจจะไม่ชอบใจสำหรับคนสมัยใหม่ ซึ่งชอบยาที่กินง่ายใช้สะดวก ข้าพเจ้าจึงแนะให้รักษาแผนปัจจุบัน

ในประเภทที่ดื้อยา คือหายแล้วเป็นอีกซ้ำซากเป็นเวลา ๓ หรือ ๔ ปีก็มี เมื่อเห็นว่าดื้อยาแผนปัจจุบันจะเปลี่ยนยาที่แรงขึ้น เมื่อสู้โรคไม่ได้ก็ใช้วิธีฉายแสงคือรักษาด้วยรังสี การรักษาด้วยรังสีเป็นวิธีที่แพทย์ผู้รู้จะหลีกเลี่ยงไม่ใช้เพราะโทษก็มีอยู่มากจะได้กล่าวละเอียดใน หนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับแพทย์ ๓ แผน ประเภทที่ดื้อยานี้ และประเภทที่ยังไม่ดื้อยา จะรักษาแผนโบราณก็หายได้ แต่ถ้าจะให้หายเร็วก็ต้องใช้ทั้งยาทั้งปรอทและคุณพระประกอบกัน ในการทดลองเอาปรอทใส่ที่ฝ่ามือแล้วเอาขี้ปรอททาที่แผล ซึ่งมีน้ำเหลืองน้ำหนองมากโดยไม่ต้องกินยาหรือทายาอย่างอื่น น้ำเหลืองน้ำหนองจะแห้งหายไปในระยะ ๓ ถึง ๗ วัน การใช้ปรอทประกอบยาผู้เป็นเชื้อราจะรู้สึกสบายไม่คัน ไม่มีน้ำเหลืองน้ำหนองภายใน ๓ ถึง ๗ วัน และจะหายได้ในเวลาประมาณ ๑ เดือนถึง ๓ เดือน แล้วแต่จะเป็นมากหรือน้อยและแล้วแต่การระมัดระวังเรื่องของแสลง การถูกสบู่ถูกแฟ้บก็เป็นของแสลง การกินอาหารคาวจัดก็เป็นของแสลงถ้าไม่เว้นของแสลงระหว่างรักษาจะทำให้หายได้ช้าลงไปอีกมาก

เชื้อราประเภทเปลี่ยนสภาพ หรือกลายเป็นโรคอื่น เท่าที่เคยพบเห็นมาเมื่อดื้อยาและเปลี่ยนยาแล้วก็สู้โรคไม่ได้ จะกำเริบเป็นแผลลึกและขึ้นขอบสูงคล้ายแผลคุดทะราด แพทย์มักจะเข้าใจผิดว่าเป็นโรคมะเร็ง เมื่อรักษาไม่หายก็ใช้วิธีตัดทิ้ง แผลกลายนี้เป็นแผลที่ดื้อยามาก ถ้าปล่อยให้ลุกลามมากขึ้นจะมีหนอง มีฝ้าคล้ายไขวัว และอักเสบบวมและปวด ถ้าแผลกินทะลุเส้นโลหิตจะกระจายไปกลายเป็นโรคเรื้อน (โรคขี้ทูต) ตามตัวและหน้า ทั้งนี้ก็เพราะโรคเรื้อนกวาง ก็เป็นตระกูลเดียวกับโรคเรื้อนโรคกุฏฐัง

แผลกลายที่เรื้อรังทำนองดังกล่าวแล้วนี้ แพทย์โบราณเรียกว่า **"แผลสกปรก"** เพราะไม่ชอบให้ล้างสะอาด ถ้าใช้ยาชะล้างอยู่ทุกวัน

แผลจะยิ่งกำเริบมาก วิธีที่ดีต้องไม่ให้ถูกน้ำ ไม่ต้องชะล้างด้วยยาใด ๆ ทั้งนั้นและควรเปิดแผลไว้จะหายเร็วขึ้น ถ้าปิดไว้เสมอจะหายได้ยาก ข้าพเจ้าเคยรักษาแผลประเภทนี้ ซึ่งกลายมาจากโรคเชื้อราหรือเรื้อนกวาง แผลขึ้นขอบและกำเริบมากแล้วถึงขั้นที่จะตัดขาออก ได้รักษา โดยใช้ทั้งยากิน ยาทา และใส่ปรอท อาการทุเลาพอให้หายเจ็บปวดเดินได้ในเวลาประมาณ ๗ วัน ต่อไปจะค่อย ๆ หายช้า ๆ ใช้เวลาประมาณ ๑ ปี จึงหาย

โรคพยาธิในกระเพาะและลำไส้

โรคพยาธิในกระเพาะลำไส้มีหลายประเภท และยาแผนปัจจุบันก็มีที่รักษาได้ผลหลายขนาน ถึงอย่างไรก็ดีบางอย่างจะใช้ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่ทำไว้จำหน่ายก็ไม่ยอมหายขาด เป็น ๆ หาย ๆ อยู่ได้หลายปี ยาที่ดีที่สุดเท่าที่ค้นคว้าทดลองและสอบถามดูยาปราบให้โรคพยาธิในกระเพาะลำไส้หายขาดได้ก็คือ ยาลูกมะเกลือ ตามตำราให้ใช้ลูกมะเกลือเท่าอายุผู้เป็นพยาธิ ตำเอาเนื้อประมาณหนึ่งถ้วยชาจีน ผสมกับน้ำกะทิประมาณเท่า ๆ กัน รวมกันแล้วดื่มในตอนเช้าตอนท้องว่าง หรือจะดื่มน้ำกะทิก่อนแล้วดื่มน้ำมะเกลือตามไปก็ได้ เด็กเป็นก็ลดขนาดยาลงไปตามอายุ ท้องจะเดินมากและตัวพยาธิจะเมาและตายหลุดออกมาด้วย

ยังมีอีกหลายโรคที่รักษาแผนโบราณได้ผล เช่นโรคมะเร็ง โรคอัมพาต โรคเฉพาะสตรี โรคเด็ก โรคหืด โรคเบาหวาน โรคความดันสูง โรคประสาท โรคจิต โรควิญญาณเข้าสิง โรคเคล็ดยอก กระดูกเคลื่อนยกแขนขึ้นหรือไขว้แขนไปข้างหลังไม่ได้เต็มที่เหมือนปกติ มีการเจ็บปวด งูกัด สุนัขบ้ากัด และอื่น ๆ เหล่านี้ บางอย่างก็รักษาแผนโบราณได้ผลดี และหายได้เร็ว บางอย่างก็หายช้า เมื่อเปรียบเทียบกับการรักษาแบบฝรั่งอย่างไหนจะดีกว่าเร็วกว่าหรือ

หมดเปลืองน้อยกว่า แบบไหนมีคุณและโทษ หรือข้อดีข้อเสียอย่างไร พร้อมทั้งอธิบายวิธีรักษาทั้งแผนปัจจุบัน และแผนโบราณไว้มากมายหลายโรค ผู้สนใจจะใช้เป็นคู่มือเพื่อรู้ความจริงและแนวทางรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งทางยา ทางนวด ทางดัดตน ทางอำนาจจิตอำนาจคุณพระ ทางสะกดจิตตลอดการรักษาแผนปัจจุบันแบบต่างๆ เช่นการให้ยา การผ่าตัด การฉายแสง การฝังเรเดียมเป็นต้น เหล่านี้จะได้อธิบายในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับแพทย์ ๓ แผน หนังสือเล่มนี้จะได้ เปิดเผยเคล็ดลับให้ผู้อ่านนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงจัง

ขอย้ำว่าการผสมวิชาการต่าง ๆ เข้าส่งเสริมกันพอเหมาะพอสมจะเกิดผลเกิดประโยชน์ที่ดีอย่างยิ่ง การรักษาโรคก็ต้องใช้ศิลปความรู้หลายอย่าง ประกอบกันเช่น

ศิลปวิชาในการพูด

ศิลปวิชาในการตรวจโรคและพยากรณ์

ศิลปวิชาในการเก็บยาผสมยาใช้ยา

ศิลปวิชาในการนวด

ศิลปวิชาในการสะกดจิตและจูงใจ

ศิลปวิชาในการใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระ

ศิลปวิชาในการดัดตน

ฯลฯ

ใครรู้จักผสมประสานกันให้เหมาะสมก็จะรักษาโรคได้ผลดี เราพูดได้ง่ายว่าร่างกายรักษาตัวเองตามธรรมชาติ แต่ทำอย่างไรจะเร่งให้ธรรมชาติช่วยรักษาให้ได้ผลเร็วขึ้น นั่นแหละเป็นยอดวิชาของแพทย์ การเร่งธรรมชาติให้รักษาหรือปรับตัวเองให้ดี ที่ค้นพบคือการใช้ทั้งอำนาจจิตของคนไข้และผู้รักษาจัดระบบประสาท และกลไกในร่างกาย ซึ่งถ้าทำถูกต้องได้จังหวะดีโรคหรือความผิดปกติ

จะหายได้อย่างน่าประหลาด ข้าพเจ้าเคยพบเห็นมามากจะได้เปิดเผยละเอียดในฉบับแพทย์ ๓ แผน ผลที่สูงสุดคือผสมประสานการรักษาแผนปัจจุบัน และแผนโบราณเข้าช่วยกันอย่างเหมาะสม โดยมีการพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริง การแตกแยกกันจะดีหรือ?

บทที่ ๗
การสอนให้ใช้พลังจิตเบื้องต้นด้วยตัวเอง

ขั้นที่ ๑ สอนวิชาคงกระพัน ซึ่งจะบังเกิดผลคือเปลี่ยนรสของธรรมชาติได้, ทดลองเอามีดฟันหรือแทงก็ไม่มีอันตราย จะไม่ทดลองก็ได้ ขอให้ทำตามลำดับต่อไปนี้

๑. เตรียมหาดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน ไม่มีพานจะใส่จานที่สะอาดหรือใส่ฝาบาตรของพระก็ได้ ดอกไม้อะไรก็ได้ประมาณ ๓ ดอก ธูป ๓ ดอก หรือ ๕ ดอกก็ได้ เทียนใช้เทียนขี้ผึ้งขนาดหนัก ประมาณ ๑ บาท จำนวน ๒ เล่ม หาปูนที่กินกับหมากไว้เล็กน้อย ใช้ปูนที่ไม่ใส่สีเสียด เอาเงินบูชาครูใส่ในพานดอกไม้ธูปเทียน ๖ บาท เมื่อเสร็จพิธีแล้วเอาเงิน ๖ บาทนี้ไปทำบุญทำทานตามที่เห็นสมควร

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระ โดยจุดธูปเทียนแล้วกราบพระ ๕ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ตั้งใจเคารพพระพุทธเจ้าแล้วจึงกราบ ครั้งที่ ๒ ตั้งใจเคารพพระธรรม ครั้งที่ ๓ ตั้งใจเคารพพระสงฆ์ ครั้งที่ ๔ ตั้งใจเคารพบิดามารดาของตนและกราบลงไป แล้วตั้งใจเคารพครูอาจารย์ กราบลงครั้งที่ ๕

๓. เอาปูนทาที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา หรือเอาปลายนิ้วชี้ไปแตะปูนให้ปูนติดอยู่ด้านข้างตอนปลาย แล้วนั่งพนมมือในท่านั่งพับเพียบหรือท่านั่งขัดสมาธิก็ได้ ยกมือที่พนมมาไว้ใกล้ปากให้ปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติด มาอยู่ห่างปากประมาณ ๑ คืบ ทดลองเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ยาว ๆ ไปที่ปูน ถ้าลมที่เป่านั้นไม่ตรงปูน ที่ปลายนิ้วชี้ก็เลื่อนมือให้ลมที่เป่านั้นตรงไปที่ปูนพอดี ต่อไปให้หลับตา นั่งนิ่งไม่ขยับมือไม่ขยับหน้าไม่ลืมตา ตั้งใจว่าในใจดังต่อไปนี้

"ข้าพเจ้าขออัญเชิญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยเสกปูนนี้ให้เป็นปูนคงกระพันด้วยเถิด"

"นะโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นโมตัสสะ ภะควะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ"

๔. สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วอัดลมไว้ ไม่หายใจเข้า ไม่หายใจออก จิตนึกถึงภาพปูนที่นิ้วชี้ตลอดเวลา ภาวนาคาถา บทที่ ๑ (ดูท้ายเล่ม) ซึ่งมี ๓ คำ (ว่าในใจ) ตลอดเวลาเมื่อภาวนาไปจนถึงปลายลม คือ ประมาณ ๒๐ จบ แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ ยาว ๆ เป่าไปที่ปูน การภาวนาให้มีความสม่ำเสมอไม่ใช่เร็วบ้างช้าบ้าง ขณะเป่าก็ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนอยู่ตลอดเวลา เป่าลมออกไปนั้นภาวนาให้ได้ ๓ หรือ ๔ จบ ก็พอ ต่อไปก็สูดลมเข้าทางจมูกอีกอัดลมไว้ ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนไว้เรื่อย ภาวนาได้นานพอควรถึงปลายลม คือ เกือบจะรู้สึกเหนื่อย ก็เป่าลมไปที่ปูนพร้อมกับภาวนาคาถาด้วย แล้วจึงสูดลมเข้าภาวนาคาถาและเป่าออกซ้ำ ๆ อย่างนี้ให้ได้ ๗ ครั้ง คือ เป่าไปที่ปูนได้ ๗ ครั้ง จะมากกว่า ๗ ครั้งก็ได้ ไม่ต้องกังวัล ไม่ต้องห่วงว่าจะครบ ๗ ครั้งแล้วหรือยัง เพียงแต่ประมาณว่าได้ ๗ ครั้ง จะเป็น ๖ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้งก็ได้ การภาวนาคาถาก็ไม่ต้องห่วงไม่ต้องกังวลว่า จะภาวนาให้ได้ ๒๐ จบ เพียงแต่ประมาณว่า ๒๐ จบ หรือรู้สึกว่าจะเหนื่อยก็เป่าออก ครั้งหลัง ๆ อาจภาวนาได้เพียง ๑๐ จบในเวลาอัดลมไว้ส่วนเวลาเป่าออกจะภาวนาได้เพียง ๒ จบก็ได้ กะประมาณให้พอเหมาะไม่เหนื่อย ถ้าเหนื่อยกระแสจิตจะออกไปได้น้อย

เมื่อเป่าไปที่ปูนได้ประมาณ ๗ ครั้งแล้ว ให้เอาปลายนิ้วชี้ที่มี

ปูนติดอยู่กดลงที่ปลายลิ้นพร้อมกับหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาคาถาไว้ ให้ปูนแตะถูกลิ้นและกดไว้ สักครู่ใหญ่ก็เอานิ้วชี้ออกจากลิ้น คอยสังเกตพิจารณาว่า บริเวณลิ้นที่ถูกปูนนั้นรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกเฉย ๆ รู้สึกจืด รู้สึกเค็ม รู้สึกหวาน หรือรู้สึกขม รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว ก็แสดงว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนมากพอแล้ว จึงทำให้รสของปูนเปลี่ยนไปได้ ถ้าเป็นปูนธรรมดาไม่ได้เสก เอามาแตะที่ลิ้นจะกัดลิ้นมีอาการแสบและรู้สึกเหมือนของมีคมกรีด ปูนที่เสกได้ดีแล้ว เวลาแตะลิ้นรสจะเปลี่ยนไปแปลก ๆ หรือรู้สึกเฉย ๆ รู้สึกเย็น ๆ บางทีก็มีแสบบ้างเล็กน้อยก็ใช้ได้ ปูนยังกัดลิ้นรู้สึกแสบมากต้องเสกใหม่ทำซ้ำอย่างที่เคย ทำจนใช้การได้ไม่กัดลิ้น

ต่อไปหายใจเข้าอัดลมไว้ เอานิ้วชี้ที่มีปูนติดแตะไว้ข้างคอ ภาวนาคาถา ๑ จบ พร้อมกับลากนิ้วชี้ข้ามคอมาอีกด้านหนึ่งเรียกว่าเอาปูนคาดคอ ลากนิ้วมือยาวประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒ นิ้ว ก็ได้ให้ข้ามกึ่งกลางคอมาอีกทางหนึ่ง ทำดังนี้แล้วก็เป็นอันว่าทำให้คงกระพันเสร็จแล้ว จะทดลองฟันหรือแทงดูก็ได้ แต่เนื่องจากวิชาคงกระพันทำให้หนังเหนียว ป้องกันการเจ็บการช้ำยังไม่ได้ ต้องเป็นวิชา ชาตรีจึงไม่เจ็บไม่ช้ำ เมื่อสมาธิดีคือถึงขั้นกลางจึงเรียนวิชาชาตรีได้ ดังนั้นเวลาทดลองให้ดึงหนังที่แขนซ้ายระหว่างข้อศอกถึงข้อมือออกมาให้หนังที่แขนยืดออกมาแล้วเอามีดปลายแหลมกดลงที่หนังเตรียมทดลองแทงคือ ให้ปลายมีดแตะหนังไว้ เตรียมกดด้านมีดลงแรง ๆ

ก่อนจะกดปลายมีดลง ให้สูดลมหายใจเข้าจนเต็มปอด อัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาบทที่ ๑ ซึ่งมีสามคำ ภาวนาได้ประมาณ ๗ จบก็เริ่มกดมีดลงไปได้ ขณะที่เริ่มกดมีดลงไปก็ภาวนาคาถาไว้เรื่อย ภาวนาให้ถี่คือเร็วขึ้นจะช่วยให้เจ็บน้อย ภาวนาไปได้อีกประมาณ ๙ จบ ก็ให้เลิกกดมีดลงไป ให้ยกมีดขึ้น การดึงหนังที่

แขนจะให้ผู้อื่นช่วยดึงให้ก็ได้

การที่กดมีดลงไปในเวลาอัดลมหายใจไว้ และทำจิตให้นิ่งพร้อมภาวนาได้ประมาณ ๗ จบนั้น จะช่วยให้มีอำนาจจิตหรือพลังจิตมากขึ้นช่วยต่อต้านอันตราย ถึงจะกดมีดลงแรง ๆ เต็มที่ก็ไม่มีอันตราย ผิวหนังรอบ ๆ ไม่แดง ไม่บวม และไม่มีเลือดออก เพียงแต่รู้สึกเจ็บนิดหน่อยเท่าการฉีดยา หรืออาจจะไม่เจ็บเลย ถ้าไม่อัดลมหายใจและไม่ภาวนาไว้แล้วกดมีดลงไป แต่ตั้งจิตให้มั่นไว้ก็ไม่มีอันตราย แต่ผิวหนังรอบ ๆ จะแดงนานหน่อยจะมีการบวม และจะมีเลือดซึมออกเล็กน้อย และรู้สึกมีการเจ็บมากกว่าการอัดลมหายใจไว้

ข้อควรระวัง มีดใช้มีดขนาดปานกลางทั้งด้ามทั้งตัวมีดยาวประมาณ ๑ ฟุตหรือสั้นกว่านี้เล็กน้อย ปลายให้แหลมแต่พอควร ถ้าปลายแหลมและเรียวยาวเกินไป มีดเล็กเกินไป จิตใจจะเกิดพะวงกังวลว่ามีดจะหัก กลัวว่ามีดจะพลิก เมื่อมีการระแวง ก็ทำให้สมาธิไม่ดีพลังจิตก็มีน้อย อีกประการหนึ่งตอนปลาย ๆ ลม คือเมื่อเริ่มอัดใจภาวนาไป ๗ จบ ให้จิตนิ่งมั่นคงแล้วกดและภาวนาไปอีก ๙ จบ รวมเป็น ๑๖ จบ เป็นระยะกลาง ๆ ลม ต่อไปเป็นระยะปลายๆ ลม เพราะเราอัดลมไว้ภาวนาไปสุดอัดลมจะได้ประมาณ ๒๕ หรือ ๓๐ จบ ระยะปลายลมคือจาก ๑๖ จบไปแล้ว อำนาจจิตหรือพลังจิตจะน้อยเพราะผู้ฝึกใหม่ตั้งจิต ให้นิ่งไม่ได้นานนัก เมื่อสมาธิสูงขึ้นจึงจะตั้งจิตให้นิ่งให้มั่นคงได้นาน ๆ ฉะนั้นผู้ฝึกใหม่ ควรทำตามที่แนะนำโดยเคร่งครัดก่อน อย่ารีบทำพลิกแพลงไปนอกแบบ เช่นแทงให้นาน ลองใช้มีดโกน ลองใช้เข็มแทงดังนี้ยังไม่ควร เพราะยังทำสมาธิไม่ได้ดี เราควรทดลองด้วยความรอบคอบตั้งจิตใจให้มั่นคงทุกครั้งก่อนทดลองหรือทำตามที่อธิบายไว้

เคล็ดลับสำคัญในการใช้อำนาจจิต นอกจากเคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตที่กล่าวไว้ บทที่ผ่านมาแล้ว ยังมีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่ง **คือ ในการจะใช้อำนาจจิตไปในทางต่อสู้ หรือในการเสี่ยงอันตราย เช่น วิชาคงกระพันนั้น ก่อนจะลงมือทำให้ทำจิตใจให้สงบและ ทำจิตใจเอาจริงเอาจังเป็นนักสู้ คิดเสียว่าเป็นคราวสัจจ์·คราวจริงของเราแล้ว ต้องเอาจริงเอาจัง เป็นการสร้างอารมณ์ห้าวหาญไว้แล้วจึงลงมือเสกปูน จนถึงทดลองได้จริง ๆ แต่ถ้าเป็นการเสกของให้เป็นเมตตามหานิยมก็สร้างอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใสทำใจให้สงบยิ้มในใจ ทำจิตเมตตารักใคร่ทุกคนที่เป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วจึงลงมือเสกของ**

การทดลองดูปูนว่ากัดลิ้นอย่างไร ไม่ควรทดลองติดต่อกับการเสกปูน จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะจิตมีความเชื่อมั่นในการเสกปูน หรือปูนที่เสกไปติดอยู่ที่ลิ้นจะปะปนกัน ควรทดลองก่อนหรือหลัง การทดลองใช้อำนาจจิตประมาณ ๑ วันหรือมากกว่า ๑ วันจะดีกว่า

วิชาคงกระพันอีกอย่างหนึ่งคือการเสกใบไม้กิน การเริ่มเรียนให้เสกใบพลูก่อนใช้ใบพลูหนึ่งใบ ลำดับการทดลองและการจัดเครื่องบูชาค่าบูชาครู และอื่น ๆ ทำเหมือนการเสกปูน แต่ให้ใช้ใบพลูแทนปูน ใช้คาถาบทที่ ๒ เอาใบพลูมาวางไว้ในฝ่ามือที่พนมอยู่ ยกมือที่พนมอยู่นั้นไว้ห่างจากปากประมาณ ๑ คืบ คือให้ใบพลูอยู่ห่างจากปาก ๑ คืบนั่นเอง ใบพลูวางแบนตามฝ่ามือจะมีใบพลูโผล่ออกมาจากฝ่ามือบ้างก็ได้ นึกภาพใบพลูไว้ตลอดเวลา และภาวนาคาถาทั้งเวลาอัดลมหายใจไว้ และในเวลาเป่าลมออกทางปากเป่าให้ได้ประมาณ ๗ ครั้งเหมือนกันเสร็จแล้วก็เอาใบพลูนั้นพับเคี้ยวกลืนลงไปหมด จะกินน้ำตามลงไปอีกก็ได้ ขณะเคี้ยวใบพลูกินนั้น

ให้หายใจเข้าและอัดลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาไปด้วยเคี้ยวใบพลูไปด้วย เมื่อกลืนหมดแล้วสักครู่หนึ่งก็ทดลองแทงดูได้ ทำเช่นเดียวกับการทดลองแทงในคราวเสกปูน คาถาที่ใช้ในการเสกใบพลู ให้ใช้คาถา บทที่ ๒ เวลาทดลองแทงก็อยู่ในจังหวะอัดลมหายใจไว้และภาวนา คาถาบทที่ ๒ โดยภาวนาให้เร็วให้ถี่ขึ้น

รวมความว่า ให้ตั้งใจทำจริงจัง ให้รู้สึกเป็นคนเอาจริงเอาจังกล้าหาญ เชื่อมั่นในตนเองและคำสอนที่กล่าวไว้ น้อมใจเคารพคุณพระทั้ง ๕ แล้วกราบ จุดธูปเทียนบูชา อธิษฐาน คืออัญเชิญให้คุณพระมาช่วยในการเสกใบพลู จะว่าคำเชิญต่างจากที่เขียนไว้บ้างก็ได้ ต่อไปว่า นะโมฯ สามจบ แล้วสูดลมเข้าพอสบาย และอัดลมไว้ภาวนาคาถา และนึกภาพสิ่งที่จะเสกไว้ตลอดเวลา ปลายลมแล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ -ยาว ๆ ไปยังของที่เสกคือใบพลู ขณะเป่าลมออกก็ภาวนาคาถาไปด้วย ภาวนาคาถาตลอดเวลา นึกภาพไว้ตลอดเวลา จะเห็นภาพทางจิตหรือไม่เห็นก็ได้ เมื่อเป่าได้ประมาณ ๗ ครั้ง หรือมากกว่า ๗ ครั้ง จึงตรวจสอบรสใบพลูด้วยการเคี้ยวกินดู อยากรู้ว่าใบพลูที่ไม่ได้เสกมีรสเป็นอย่างไรต่างกับที่เสกแล้วอย่างไร ให้ทดลองก่อนหรือหลังวันเสกจริงไม่น้อยกว่า ๑ วันเพื่อไม่ให้เกิดปะปนสงสัย การทดลองแทงให้ทำโดยวิธีดึงหนังที่แขนออกมาและกดมีดในจังหวะกลางลม คือกดมีดระหว่างที่อัดใจภาวนาคาถาได้ ๗ จบแล้ว เมื่อภาวนาต่อไปอีกประมาณ ๙ จบ ให้เลิกกดมีดลง เพราะปลายลมอำนาจจิตไม่ดีเท่าตอนกลาง ๆ ลม เมื่อทำได้แล้วทดลองได้แล้วมีความเข้าใจมั่นใจดีแล้วไม่ต้องเอาปูนคาดคอหรือไม่ต้องกินใบพลู เพียงแต่อัดลมหายใจไว้ภาวนาไว้ก็ทดลองกดมีดแทงในตอนกลาง ๆ ลมได้

ขอให้พิจารณาให้ดีว่าการแทงอย่างนั้น ถ้าแทงคนที่ไม่ได้

ตั้งใจไม่รู้เรื่องการเหนียวคงก็จะเข้าเลือดออก เมื่อเราใช้วิชาดังกล่าว กดมีดแรง ๆ ก็ไม่เข้า จะมีหลุมที่หนังทั้งสองข้างเท่านั้น แต่หลุมทั้ง ๒ ข้างก็บุ๋มเข้าข้างในทั้ง ๒ ข้าง ถ้าไม่เหนียวหลุมทางตรงกันข้าม จะตุงออกมามีดทะลุผิวหนัง รู้ว่าอำนาจจิต อำนาจคุณพระมีจริง ทำให้รสของปูนและใบพลูเปลี่ยนไปได้เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ไม่ควรทดลองพลิกแพลงแปลก ๆ เพราะสมาธิหรือความมั่นคงไม่พอจะพลั้งพลาด ใครอยากจะพลิกแพลงไปอย่างอื่นก็ไปหาอาจารย์โดยตรงทำต่อหน้าอาจารย์จึงจะมีความปลอดภัย เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงทำพลิกแพลงตามลำพังได้ เรื่องนี้เตือนไม่ให้พลิกแพลงก็หวังดีที่จะให้มีโอกาสฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระขั้นสูงขึ้นต่อไปได้ง่าย ฝึกสมาธิให้สูงขึ้นจะทำอะไรได้แปลก ใช้ประโยชน์ได้พิสดารขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม คนที่ยังนึกกลัวอยู่มากไม่กล้าทดลองก็ยังไม่ควรทดลองในวันนั้น

ข้อห้าม

วิชาคงกระพันที่เรียนนี้ และวิชาอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนเป็นวิชาทางคุณพระ ส่วนมากไม่มีข้อห้าม แต่บางวิชามีข้อห้าม แต่ก็เป็นข้อห้ามง่าย ๆ ทำผิดข้อห้ามก็ไม่มีโทษ ไม่ทำให้เจ็บป่วยเหมือนไสยศาสตร์โบราณ เมื่อพลั้งเผลอทำผิดข้อห้ามวิชาทางคุณพระไม่เกิดโทษให้เจ็บป่วย แต่ก็ควรมีการเคารพต่ออาจารย์และคุณพระ คือเมื่อทำพลั้งเผลอแล้วก็จุดธูปเทียนบูชาบอกกล่าว และขอใช้วิชานั้นต่อไปก่อน มีเวลาก็ไปบอกกล่าวกับอาจารย์ขอยกครูใหม่

วิชาคงกระพันนี้มีข้อห้าม ๓ ข้อ คือ

๑. ห้ามเอาคาถาไปบอกต่อให้แก่ผู้อื่น ถ้าเรียนแล้วครบ ๕ ปี จึงเป็นครูสอนหรือบอกต่อผู้อื่นได้ ถ้ายังไม่ครบ ๕ ปี ต้องไปทำพิธีครอบครูเรียนวิธีเป็นครูก่อนจึงสอนผู้อื่น

๒. ห้ามเอากระดาษที่มีอักษรไทย อักษรขอมไปเช็ดก้นเวลาถ่ายอุจจาระ

๓. ห้ามด่าแม่เขาเวลาเกิดต่อสู้กัน ข้อนี้ขอเพิ่มเติมตำราเดิมอีกว่า เวลาต่อสู้หรือใช้วิชานี้เรามีหน้าที่อัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถา เมื่อถึงปลายลมอัดไว้ไม่ได้ก็หายใจออกเร็วและแรงแล้วสูดลมหายใจเข้าอัดลมไว้อีกโดยเร็วคือหายใจออกทางจมูกแบบกระแทกออกแรง ๆ เร็วและหายใจเข้าทันที

การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง วิชาเหนียวคงที่สอนนี้เรียนตกทอดกันมาหลายชั่วคนแล้ว เรียกว่า วิชาแต่งกองทัพ คือทำให้ผู้อื่นเหนียวคงได้ การทำให้ผู้อื่นเหนียวคงก็อธิษฐานหรืออัญเชิญให้คุณพระช่วยคุ้มครองเป็นรายบุคคล เช่นเขาชื่อนายแดงก็ให้คุ้มครองนายแดง หรือทำให้ช้างม้าที่ใช้ในสงครามเหนียวคงก็เสกปูนคาดคอให้ช้างและม้า การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง ตนเองต้องเชื่อมั่นทดลองจนมั่นใจ ๓ หรือ ๔ ครั้งก่อน เช่นวันนี้ทดลองแล้วอีก ๗ วันหรือ ๑๐ วันทดลองใหม่ พอมั่นใจดีจึงทดลองทำให้คนอื่น เวลาลองให้เขาอยู่ในจังหวะอัด เราภาวนาคาถาแทนเขาจึงจะไม่เจ็บ ไม่ช้ำ ไม่บวม ผู้มีความเชื่อมั่นดีและฝึกสมาธิดีพอควรจะเสกปูนครั้งเดียวคาดคอให้ ๗ คนก็ได้ หรือเสกใบพลูครั้งละ ๗ ใบให้คน ๗ คนกินคนละใบก็ได้ ผู้มีสมาธิสูงจะทำให้ได้หลายคน

การใช้คาถา จะใช้คาถา (บทที่ ๑) เสกปูนก็ใช้อย่างเดียว จะใช้คาถา (บทที่ ๒) เสกใบพลูก็ใช้อย่างเดียว อย่าใช้ ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน เป็นการแสดงว่าจิตใจไม่เชื่อมั่น เมื่อถึงคราวจำเป็นจะเสกน้ำลายคาดคอแทนปูนก็ได้ หรือไม่มีเวลาเสก ไม่มีเวลาคาดคอจะหายใจเข้าอัดลมหายใจไว้ และภาวนาคาถาก็ใช้ได้ คุ้มครองได้ไม่มีอันตราย แต่ให้เลือกเอาบทเดียว (บทที่ ๑ หรือ บท

ที่ ๒ ซึ่งบอกไว้ท้ายเล่มนี้) ใบพลูถ้าเป็นใบเล็กก็เอา ๒ หรือ ๓ ใบ ใบใหญ่ก็เอาใบเดียว ถ้าจำเป็นใช้ใบไม้อื่น ๆ ก็ได้ ถ้าใบไม้เล็ก ๆ เช่นใบมะขามก็ใช้ ๑ กำมือมาเสกกิน ถ้าเสกปูนคาดคอ หรือเสกใบพลูกินอย่างใดอย่างหนึ่ง วันละครั้งทุกวันครบ ๕ ปี จะทำให้เหนียวแบบอยู่ตัว คือไม่ต้องเสกก็เหนียว นอนหลับอยู่ก็ฟันไม่เข้าและฉีดยาไม่เข้า

อาจารย์ที่สอนให้ข้าพเจ้า ชื่อ อาจารย์ฟื้น และ อาจารย์ฟื้นเรียนวิชาคงกระพันนี้มาจากอาจารย์คำ อาจารย์คำศิษย์มักจะเรียกว่าปู่คำ อยู่ที่บางลำพู พระนคร ปู่คำทำตัวให้เหนียวคงแบบอยู่ตัว คือเสกทำครบ ๕ ปี ส่วนอาจารย์ฟื้นศิษย์มักจะเรียกว่าพ่อฟื้น อาจารย์ฟื้นตายแล้ว ภรรยาท่านชื่อคุณแม่ลำใย ก็เป็นอาจารย์สอนแทน, คุณแม่ลำใยเป็นผู้ครอบครูคือประสิทธิ์ประสาทให้ข้าพเจ้าเป็นครูได้

ขั้นต่อไปจะได้สอนให้ส่งจิตออกนอกกาย คือส่งไปใส่น้ำมันที่กำลังเดือด ทำให้น้ำมันเย็นลงได้ แต่ขอแนะว่าการใช้อำนาจจิตนั้นอาศัยสมาธิ ฉะนั้นควรลงมือฝึกสมาธิจริงจังเสียแต่บัดนี้จะฝึกวันละเล็กน้อย หรือฝึกไประหว่างทำงานด้วยก็ได้

ขั้นที่ ๒
สอนการทำน้ำมันรักษาโรค และดับพิษร้อน
(ของ หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์)

ดับพิษร้อน ขณะน้ำมันกำลังเดือดเอามือล้วงได้ หรือเอาช้อนตักขึ้นอมพ่นรักษาโรคได้ รู้สึกเพียงอุ่น ๆ เท่านั้น ไม่มีอันตราย คนอื่นจะเอามือล้วงหรือตักอมก็ได้ตักกินได้ไม่มีอันตราย

การเตรียมของ น้ำมันมะพร้าวแท้ ๑ ขวดใหญ่ (ขวดเบียร์ใหญ่หรือขวดแม่โขง) ไพลปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๕ แว่น ขมิ้นอ้อยปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๔ แว่น ใบพลู ๓ ใบ กระทะใบเล็กสำหรับเคี่ยวน้ำมัน เตาไฟใช้เตาถ่านหรือเตาน้ำมันก๊าด

ไพบแว่นที่ ๑ ลงอักษรขอมตัว นะ โดยหายใจเข้าอัดลมหายใจไว้แล้วเริ่มเขียนตัว นะ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “นะ กาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ” เมื่อว่าจบก็ให้เขียนจบพอดี ถ้าเขียนไม่เสร็จพอดีกับภาวนาจบ เรียกว่า อักขระวิบัติต้องเขียนใหม่ หรือเขียนทับอักษร นะ ตัวเก่าก็ได้ พร้อมกับภาวนาให้จบพอดีกับเขียนเสร็จ (พลิกดูอักษรขอมท้ายเล่ม)

ไพลแว่นที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า **โม**

ไพลแว่นที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า **พุท**

ไพลแว่นที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า **ทา**

ไพลแว่นที่ ๕ ลงอักษรขอมคำว่า **ยะ**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า **นะ**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า **มะ**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า **พะ**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า **ทะ**

ใบพลูใบที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า **ปติรูปัง** ใบพลูใบที่ ๒ และ

ใบที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า **ปติรูปัง** เหมือนใบที่หนึ่ง

การเขียนอักษรขอมลงไปให้ภาวนาเป็นคำ ๆ ไป ดังนี้

การลงไพล

ไพลแว่นที่ ๑ ว่า **"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ"**

ไพลแว่นที่ ๒ ว่า **"โมกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น โม"**

ไพลแว่นที่ ๓ ว่า **"พุทกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น พุท"**

ไพลแว่นที่ ๔ ว่า **"ทากาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ทา"**

ไพลแว่นที่ ๕ ว่า **"ยะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ยะ"**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๑ ว่า **"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ"**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๒ ว่า **"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น มะ"**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๓ ว่า **"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น พะ"**

ขมิ้นอ้อยแว่นที่ ๔ ว่า **"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ทะ"**

พลูใบที่ ๑ เขียนปะติรูปัง โดยภาวนาเขียนทีละคำดังนี้

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปะ"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ติ"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น รู"

"นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปัง"

พลูใบที่ ๒ และใบที่ ๓ เขียนและภาวนาเหมือนใบที่ ๑

ที่ก้นกระทะด้านใน ที่จะใส่น้ำมันลงไปให้เขียนอักษรขอมลง ๓ บรรทัด คือ บรรทัดที่ ๑ เขียนคำว่า **นะโม พุทธายะ** เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงไพล

ที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๒ เขียนอักษรขอมคำ **"นะ มะ พะ ทะ"** เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลง ขมิ้นอ้อยที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๓ เขียนอักษรขอมคำว่า **"ปติรูปัง"** เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงใบพลู

ตัวอักษรขอม **นะโมพุทธายะ นะมะพะทะ** และ**ปติรูปัง**เขียนอย่างไรดูใบแซกด้านท้ายเล่มนี้ ที่อธิบายวิธีเขียนไว้นี้ก็ละเอียดพอจะเข้าใจดีและทำได้แล้ว หากผู้ใดจะต้องการให้แน่ใจกว่านี้อีกก็ควรไปถามพระ หรือ อาจารย์อื่นที่เคยลงอักษรขอมในของหรือในผ้ายันต์ ถ้าจะทำใส่กระทะใหญ่กระทะใบบัวก็เพิ่มน้ำมันและตัวยาขึ้นตามส่วนคือน้ำมันหนึ่งขวดต่อไพล ๕ แว่น ขมิ้นอ้อย ๔ แว่น ใบพลู ๓ ใบ

ลำดับในการทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน

๑. จัดดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน พร้อมกับเงินค่าบูชาครู ๖ บาท แล้วกราบพระและจุดธูปเทียนบูชาครู ภาวนาในใจว่า "ข้าพเจ้าขอสักการบูชาต่อคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ มีหลวงตาดำ อาจารย์ชาญณรงค์ ขอให้มาช่วยทำน้ำมันให้เป็นยา และดับพิษร้อนของน้ำมันให้หมดไป เมื่อน้ำมันถูกปากถูกมือก็อย่าให้ร้อน อย่าให้มีอันตราย

๒. เขียนอักษรขอมลงที่ไพล ขมิ้นอ้อย ใบพลู และลงที่ก้นกระทะ ตามที่กล่าวมาแล้ว

๓. เอา ไพล ขมิ้นอ้อย ใบพลู ลงในกระทะแล้วเทน้ำมันมะพร้าวลงในกระทะ

๔. ว่า **"นะโม....."** แล้วว่า **"พุทธังสะระณัง คัจฉามิ ธัมมังสะระณังคัจฉามิ สังฆังสะระณังคัจฉามิ"**

๕. ภาวนา **"สัคเค กาเม จะรูเป คีริสิขะ ระตะเฎ จันตะลิเขวิมาเน ทีเปรัฐเฉ จะคาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเตภุมมาจายันตุ เทวาชะละถะละ วิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคาติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโวเม สุณันตุ ธัม-มัสสะวะนะกาโล อยัมภะทันตา"**
(บทนี้พระจะสวดก่อนสวดมนต์ในพิธีต่าง ๆ อยู่เสมอ)

๖. อัญเชิญว่าดังนี้ **"ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระพุทธคุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยทำน้ำมันนี้ให้เป็นยา และช่วยดับพิษร้อนให้หมดไป ขอเชิญธาตุน้ำ ธาตุลม มาช่วยดับพิษร้อนทั้งหลายให้สูญสิ้นไป"**

๗. ยกกระทะน้ำมันขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟเพียงอ่อน ๆ ถ้าใช้ถ่านก็ใช้เตาเล็กใส่ถ่านแต่น้อย แล้วเสกน้ำมันในกระทะให้เป็นยา หายใจเข้าอัดลมไว้แล้วพนมมือ ก้มหน้าลงห่างน้ำมันประมาณ ๑ ฟุตแล้วว่า **"สมุหะ คัมภีรัง อะโจระ ภะยัง อะเสสะโต โสภคะวา พุทโธหยุดธัมโมหยุด สังโฆหยุด โรคภัยทั้งหลายจงหยุด หยุดด้วยนะโมพุทธายะ"** ว่าประมาณ ๒ จบแล้วเป่าลงไปที่น้ำมัน เวลาเป่าให้ว่าอีก ๑ จบ (ว่าในใจ) ต่อไปสูดลมหายใจเข้า

การตักน้ำมันขึ้นอม ทำเหมือนการเอานิ้วจุ่มครั้งแรกคือจะตักตรงไหนก็ว่าบทดับพิษร้อนเป่าลงไป ช้อนที่จะตักควรใช้ช้อนกระเบื้อง ถ้าไม่มีก็ใช้ช้อนสังกะสีเคลือบล้างให้สะอาดเวลาตักสูดลมเข้าอัดลมไว้ว่า **"นะโมพุทธายะ"** แล้วตักน้ำมันมาเล็กน้อย ขณะเทใส่ปาก

ให้ภาวนาว่า "ปติรูปัง" แล้วพ่นน้ำมันออกมา เพื่อไม่ร้อนเพียงอุ่นๆ ครั้งหลังก็ตักน้ำมันมากขึ้น

การทำครั้งแรกไม่ชำนาญเมื่อน้ำมันเริ่มเดือด ให้ลดไฟเหลือน้อย ๆ ถ้าเป็นถ่านก็ตักถ่านออกให้เหลือแต่น้อย จะได้มีเวลาดับพิษร้อนได้นานพอควร ถ้าเวลาเอามือจุ่มทดลองรู้สึกร้อนมากยกนิ้วขึ้นก็ร้อนเผ่า ๆ ร้อนตุบตุบก็ยังดับพิษร้อนไม่ลง ต้องภาวนาดับพิษร้อนใหม่อีกหลาย ๆ ครั้ง

ข้อควรระวัง เมื่อเครื่องยาในกระทะเริ่มเหลืองจัดจะแห้งและเกิดความร้อนภายในกระทะ มีควันในกระทะขึ้นบ้าง ให้เลิกทดสอบเอามือจุ่ม หรือตักอมเพราะดับพิษร้อนระยะนี้จะดับยาก สำหรับผู้ฝึกใหม่ ธรรมชาติของน้ำมันถ้าไฟร้อนจัดเกินไปจะเกิดร้อนจัดในกระทะ และมีเปลวไฟลุกขึ้นในกระทะเหมือนที่เห็นตามร้านอาหารเขาผัดผักบุ้งไฟแดง ผู้ฝึกดับพิษร้อนใหม่ ๆ พอน้ำมันเริ่มจะเดือดจึงควรราไฟให้มีความร้อนแต่น้อย ๆ ก่อนเมื่อเครื่องยาเริ่มเหลืองก็ยกกระทะลง

น้ำมันที่กำลังเดือด ถ้าตักใส่ปากพ่นลงตรงที่เจ็บปวด หรือที่เป็นฝีมักจะได้ผลดีกว่าเอาน้ำมันที่เย็นแล้วทา น้ำมันที่เย็นแล้วจะเสกให้เป็นยาอีกหลายครั้ง หรือหลายวันยิ่งดี การเสกก็ใช้อัดใจภาวนาคาถาหลายจบ แล้วเป่าลงพร้อมด้วยภาวนาคาถาด้วย อย่าลืมนึกภาพน้ำมันตั้งจิตหรือนึกคิดอยู่ที่น้ำมัน ปล่อยลมที่เป่าและกระแสจิตให้ดิ่งลงไปสู่น้ำมันอยู่เสมอ

การปล่อยกระแสจิตลงนั้น ถ้าเหนื่อยก็จะปล่อยกระแสจิตลงได้ผลน้อย ดังนั้นเวลาเอาน้ำมันตั้งไฟอยู่ หรือน้ำมันที่เย็นแล้วเมื่อเสกหรือภาวนาแล้วเป่าหลายทีเริ่มเหนื่อย ก็ให้ภาวนาโดยหายใจเข้าออกเบา ๆ สบาย ๆ แบบทำสมาธิ ไม่ต้องอัดลมหายใจไว้นึกแต่

ภาพน้ำมันและตั้งจิตดิ่งลงไปในน้ำมัน ทำแบบนี้ไม่เหนื่อยเพราะไม่ได้อัดลมหายใจไว้เป็นการพักให้หายเหนื่อยไปในตัว แต่ก็ยังเสกหรือปล่อยกระแสจิตลงไป วิธีนี้เรียกว่าภาวนาเป็นสมาธิ พอหายเหนื่อยแล้วก็เริ่มใช้วิธีอัดลมหายใจภาวนาแล้วเป่า เพราะเป็นวิธีที่ปล่อยกระแสจิตได้ดี แล้วก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไป

การเป่ารักษาโรค การเป่าดับพิษร้อนให้แก่คนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ก็อาศัยการเป่าโดยนึกภาพ และปล่อยกระแสจิตลงไปคล้ายการเสกน้ำมัน น้ำมันที่ทำไว้นั้นใช้ทาแก้ฟกบวมเจ็บปวด ทาตุ่มคันที่เป็นแผลเป็นน้ำเหลือง น้ำหนอง ควรเก็บน้ำมันพร้อมกับเครื่องยาที่ใส่กระทะแช่กันไว้นานเข้า น้ำมันจะมีสีเขียว ๆ ถ้าใช้น้ำมันมะพร้าวแท้เคี่ยวเอง ปลุกเสกไว้หลายหนจะได้ผลดี น้ำมันมะพร้าวที่ขายส่วนมากปนน้ำมันนุ่น หรือน้ำมันอื่นใช้มะพร้าวเสียปนจึงนำมาใช้ไม่ค่อยได้ผล

ถ้าจะให้ใช้ได้ผลดีขึ้น ใช้ใส่แผลธรรมดาแผลเรื้อรังมานานใช้รักษาคนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ได้ด้วย ให้เอาไพลหนัก ๕ บาท ขมิ้นอ้อยหนัก ๕ บาท บอระเพ็ดทั้งเถาและใบหนัก ๑๐ บาท ทั้ง ๓ อย่างนี้ตำแหลกพอควร หรือจะหั่นบาง ๆ ก็ได้ เอาพิมเสนหนัก ๒ สลึง การบูรหนัก ๒ สลึง ใส่รวมกันลงไปแล้วเอาน้ำมันที่เสกแล้วซึ่งมีไพล, ขมิ้นอ้อยและใบพลูอยู่ด้วยประมาณ ๓ ขวดใหญ่เทปนลงไปใส่กระทะยกตั้งไฟเคี่ยวพอตัวยาเหลืองก็ยกลงเก็บไว้ใช้ จะปลุกเสกไว้หลาย ๆ ครั้งอีกยิ่งดี

ขั้นที่ ๓
สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟ

จะได้สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟตามที่เรียนมาจากอาจารย์ปลื้ม อาจารย์ไปล่ ซึ่งมีคำภาวนาหลายบท ผู้ต้องการใช้คำภาวนาเพียงสั้น ๆ บทเดียวแต่ดับพิษร้อนได้ผลดีเช่นเดียวกัน จะได้กล่าวต่อกันไปภายหลัง

ก่อนที่จะทำการรูดโซ่ลุยไฟให้จัดพานบูชาดังนี้

พานที่ ๑ ใส่ดอกไม้ธูปเทียนและเงินบูชาครู ๖ บาท ใช้เทียน ๓ เล่ม บูชาครูโดยจุดธูป มือขวาถือธูปที่จุดพร้อมกับมือทั้งสองข้างยกพานที่มีค่าครูขึ้นกล่าวคำบูชาและอาราธนา ทำเหมือนกันทุกวิชา

ในพานที่ ๒ ใส่ใบพลู ๗ ใบ, ข้าวสาร ๑ กำมือ, ปูนแดงประมาณขนาดหัวแม่มือหรือโตกว่าบ้าง ปูนนี้ใช้ปูนที่ยังไม่ปนสีเสียด และอาจเอาปูนนี้ใส่บนใบพลูอีก ๑ ใบ, เหล้าขาว ๑ ขวดวางไว้นอกพาน เวลาปลุกเสกเอามือแตะบนใบพลู ข้าวสารและปูน ใช้บทภาวนาบทที่ ๗ ดูท้ายเล่ม เวลาภาวนาก็นึกภาพสิ่งที่จะเสกในพาน

ขันใส่น้ำ ๑ ใบ สำหรับทำน้ำมนต์, โดยเอามือทั้งสองแตะข้างขันน้ำทั้งสองข้างเพื่อให้รู้ขนาดผิวน้ำที่จะส่งพลังจิตลงไป มือขวาใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจับเทียนขี้ผึ้งแท้หนัก ๑ บาทที่จุดไฟไว้แล้วเพื่อให้น้ำตาเทียนหยดลงน้ำในขันให้กลายสภาพเป็นน้ำมนต์ จะเสกของในพานก่อนหรือทำน้ำมนต์ก่อนการเสกของในพานก็ได้ เทียนทำน้ำมนต์เอาเทียนในพานที่ ๑

วิธีภาวนาเสกของในพาน หรือทำน้ำมนต์ให้ภาวนาปล่อยพลังจิตลงโดยหลับตานึกภาพของที่จะเสก แล้วภาวนาบทที่ ๗ ด้วยวิธีคาบผสมอัดใจ พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไปเหมือน

กับที่กล่าวไว้ในเรื่องการทำน้ำมันรักษาโรคและดับพิษร้อนที่กล่าวมาแล้วในตอนท้ายของการทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน

เมื่อเสกของในพานและทำน้ำมนต์เสร็จแล้วให้เอาโซ่เหล็กขนาด ๖ หุน หรือ ๔ หุน ยาวประมาณ ๑ เมตร เอาปลายข้างหนึ่งยาวประมาณครึ่งหนึ่งคือยาวครึ่งเมตร ขดลงบนเตาไฟที่มีถ่านไฟติดดีแล้ว โซ่ที่เหลืออีกครึ่งเมตรห้อยอยู่นอกเตาไฟมีห่วงร้อยที่ปลายเพื่อจับยกโซ่ขึ้นจากเตา

ผู้ที่เรียนทำครั้งแรกควรใช้ถ่านไฟไม่มากและโซ่เหล็กก็ใช้ขนาดเล็กเสียก่อน เริ่มต้นโดยอาราธนาคุณพระและครูอาจารย์มาช่วยดับพิษร้อนของโซ่เหล็กให้หมดไป ต่อไปเริ่มทำการดับพิษร้อนของโซ่เหล็กโดยพนมมือว่านะโมสามจบแล้ว ภาวนาบทสำรวมเรียกมนต์ ๓ จบ ว่าดังนี้

"วุทธิจุดติไวยะปัดตาสาอัปปะมานา สำปาเทถะ"

ต่อไปภาวนาคาถาป้องกันว่าดังนี้

"พุทโธล้อม ธัมโมป้อม สังโฆกัน ท้าวเวสสุวรรณโน พุทโธกัน ปิอัดถะโข สุวันโน จะมหาราชา สุวันนะภูมิ เมตตา ยักขะเสดถา-มันหิเก พุทธังกันอิติชาติกัน สวาหะ ธัมมังกันอิติชาติกันสวาหะ สังฆังกันอิติชาติกันสวาหะ"

(ใช้กันได้สารพัด สวดมนต์ก่อนนอนก็ได้ กันได้สารพัด คุณไสยทำไม่ได้เลย ดีนักแล...)

(ภูมิ อ่านว่า พูม, ชาติ - อ่านว่า "ชา-ติ")

ก่อนภาวนาบทคาถาป้องกันให้ทำสมาธิรวมจิตไปที่มุมห้องด้านซ้ายข้างหน้า ภาวนาจบแล้ว, ตั้งจิตลากแทนสายสิญจ์มาหยุดที่มุมห้องด้านขวา ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วรวมจิตลากเป็นสายสิญจ์ไปมุมห้องด้านหลังทางขวาภาวนา ๑ จบ, แล้วตั้งจิตลากเป็นสายสิญจ์

ไปหยุดที่มุมห้องด้านหลังทางซ้าย ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วตั้งจิตลากเป็นสายสิญจ์ (ใช้กระแสจิตแทนสายสิญจ์) ไปบรรจบมุมซ้ายด้านหน้า ถ้าไม่ทำในห้องก็ทำโดยกำหนดขอบเขตเป็นสี่เหลี่ยมคล้ายห้อง

เมื่อภาวนาบทป้องกันเสร็จแล้วก็เริ่มดับพิษร้อนของโซ่ในเตาไฟ โดยรวมจิตไว้ที่ขดโซ่ที่อยู่ในเตาไฟตรงกึ่งกลางขดโซ่ หลับตานึกถึงภาพของโซ่ที่ขดอยู่ตลอดเวลา ภาวนาครั้งละหนึ่งบท บท ๖ ให้ภาวนาหลายจบแล้วจึงภาวนาบทที่ ๗ อีกหลายจบ แล้วภาวนาบทที่ ๘, บทที่ ๙ และบทที่ ๑๐ อีกบทละหลายจบ (๓ หรือ ๗ จบ) การภาวนาให้ใช้วิธีอัดลมหายใจไว้ (ภาวนาเป็นคาบ) ภาวนาประมาณ ๑ จบ หรือ ๒ จบ แล้วเป่าลมไปยังโซ่ในเตาพร้อมกับภาวนาอีก ๑ จบ แล้วหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนาแล้วเป่าออกเช่นเดิมอีกซ้ำ ๆ กันถ้ารู้สึกเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิไม่ต้องอัดลมสลับกันดังที่กล่าวในวิชาทำน้ำในเป็นยา จนบทที่ ๑๐ แล้ว ยังไม่แน่ว่าดับพิษร้อนหมดก็เริ่มภาวนาบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ อีก ดูว่าถ่านในเตาซึ่งสีดำนั้นติดไฟจนแดงหมดแล้วจึงตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนหรือยัง โดยเอาใบพลูในพานมา ๑ ใบ จุ่มลงในน้ำมนต์แล้วเอาไปวางบนโซ่ในเตาไฟ ถ้าใบพลูเหี่ยวและไหม้เป็นรูใหญ่แสดงว่ายังไม่หมดพิษร้อนให้ส่งพลังจิตโดยภาวนาบทที่ ๖ ถึง ๑๐ เช่นเดิมอีกแล้วเอาใบพลูในพานจุ่มน้ำมนต์มาวางบนโซ่ในเตาไฟอีก ถ้าใบพลูเหี่ยวไปไม่ไหม้เป็นรูใหญ่หรือไหม้เป็นรูเล็ก ๆ ก็แสดงว่าดับพิษหมดแล้ว ยกปลายโซ่ที่อยู่นอกเตาเอาโซ่ออกมานอกเตา ถือให้ห้อยลงหรือแขวนไว้ แล้ว **ภาวนาคาถาบทที่** ๙ โดยหายใจเข้าอัดลมไว้พร้อมกับภาวนา ๑ จบแล้วเป่าออกไปยังโซ่ที่เผาแดง ภาวนาอีก ๑ จบ (ซึ่งเรียกว่าภาวนาเป็นคาบ ๑ คาบ) **ภาวนาบทที่** ๙ นี้ไว้ตลอดเวลา จิตรวมอยู่ที่โซ่เผาไฟนั้น เอานิ้วหรือฝ่ามือเข้าใกล้โซ่ที่

เผาไฟไม่รู้สึกร้อนจัดก็เอานิ้วหรือฝ่ามือแต่โซ่ที่ร้อนนั้นและรีบเอามือออกมา ถ้าแตะไปรู้สึกร้อนเล็กน้อย เมื่อเอามือออกมาก็ไม่รู้สึกร้อนที่นิ้วมือ ต่อไปเอาฝ่ามือลูบโซ่ดูโดยแบฝ่ามือ การลูบลงดังนี้อาจารย์ท่านเรียกว่า **"รูดโซ่"** ลองรูดดู ๒ หรือ ๓ หน ต่อไปก็เอาฝ่ามือทั้ง ๒ ชิดกันกอบโซ่จากปลายขึ้นสูงประมาณ ๑ คืบ แล้วรีบปล่อยลง อย่าเอามือแตะโซ่ไว้นาน และอย่าเอามือกำโซ่ไว้ เวลากอบโซ่ขึ้นก็รีบปล่อย เพราะการฝึกครั้งแรก ๆ สมาธิยังไม่ดีพอที่จะถูกโซ่ร้อนได้นาน จะให้ถูกได้นานหรือกอบโซ่ที่ร้อนแดงไว้ได้นานนานจะต้องฝึกสมาธิให้ได้ถึงสมาธิขั้นกลางเสียก่อน

เมื่อยกโซ่ร้อนแดงขึ้นจากเตาแล้วก็ให้เอาหน้าไปใกล้ ๆ โซ่ประมาณ ๑ คืบ ภาวนาคาถาบทที่ ๙ เป็นคาบเป่าไปที่โซ่ตลอดเวลาระหว่างที่จะแตะหรือกอบขึ้นก็ภาวนาไว้เรื่อย ๆ ให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เรียนวิชานี้มาแตะโซ่กอบโซ่ดูก็ได้ไม่มีอันตรายอะไร **ผู้เรียนวิชานี้ก็เป่าดับพิษด้วยบทที่ ๙ ไว้ตลอดเวลาระหว่างทดลอง**

ต่อไปจะสูบวิชากลับให้เอาเหล้าในขวดมาอมเล็กน้อย ภาวนาคาถาบทที่ ๑๑ หนึ่งจบพ่นเป็นฝอยไปใส่โซ่ส่วนที่เผาไฟนั้นแล้วสูบลมเข้าทางปากดังวู๊บ พอพ่นเหล้าออกก็สูบลมเข้าต่อเนื่องกัน ทำดังนี้ ๓ ครั้ง โซ่จะรู้สึกร้อนมีพิษร้อนเอานิ้วไปแตะก็ทำให้นิ้วพองได้

ในการที่จะรูดโซ่หรือกอบโซ่ขึ้นถ้าทำทีแรกยังนึกกลัวก็ใช้ปูนและน้ำมนต์ที่เสกไว้แล้วทาฝ่ามือเสียก่อนจึงรูดโซ่หรือกอบโซ่เมื่อทำได้และเข้าใจดีแล้วก็ไม่ต้องทาด้วยปูนหรือน้ำมนต์

ในการลุยไฟจัดของจัดพานและเสกเหมือนการรูดโซ่ต่อไปทำกรอบให้สูงขึ้นจากดินเพื่อไม่ให้ถ่านกระจาย กว้างประมาณ ๑ ศอก ยาวประมาณ ๑ วา เอาถ่านที่เผาไฟในเตาใหญ่ที่ติดไฟดีแล้วมาเทลงในกรอบ ซึ่งกว้างประมาณ ๑ ศอก ยาวประมาณ ๑ วาให้

เต็มกรอบแล้วเอาไม้ทุบให้เรียบแล้วดับพิษร้อนด้วยบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ เช่นเดียวกับการดับพิษโซ่ การทดสอบว่าดับพิษหมดแล้วก็ทำเช่นเดียวกับการดับพิษโซ่เหล็ก ก่อนจะเดินลุยไฟครั้งแรก ๆ ยังนึกกลัวอยู่บ้างก็ใช้ปูนและน้ำมนต์ทาเท้าทั้ง ๒ ข้างโดยทาจากซ่นเท้าขึ้นไปตามฝ่าเท้าถึงปลายเท้า แล้วเดินไปบนถ่านก้าวไปเร็ว ๆ อย่าเหยียบไว้นาน ถ้าจะย่ำเท้าบ้างก็รีบยกเท้าเร็ว ๆ ภาวนาบทที่ ๘ ในเมื่อยังไม่เคยชินและสมาธิยังไม่ดีพอ

เมื่อไฟไหม้จะวิ่งฝ่าไฟไปก็ใช้น้ำลายบ้วนใส่มือเสกด้วยคาถาบทที่ ๘ ถ้าเร่งด่วนก็เสกเป็นคาบ ๑ ครั้ง แล้วเอาน้ำลายที่เสกทาศีรษะและทาฝ่าเท้าจากซ่นเท้าไปปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างแล้วลุยไฟออกไป โดยหายใจลึก ๆ อัดลมไว้พร้อมกับภาวนาบทที่ ๘ ถ้าไม่มีเวลาเสกต้องรีบวิ่งออกไปก็ไม่ต้องปลุกเสกใช้อัดลมหายใจไว้และภาวนาถี่ ๆ พร้อมกับวิ่งฝ่าไฟออกไป

ข้อห้าม วิชารูดโซ่ลุยไฟของอาจารย์ปลื้ม อาจารย์ไปล่นี้ ห้ามไม่ให้กินข้าวเย็นปนข้าวร้อน (ข้าวค้างคืนอย่าเอามาปนกับข้าวที่หุงใหม่กิน)

ผู้เรียนแล้ว ๓ ปีจึงครอบให้เป็นครูสอนผู้อื่น

สอนวิชารูดโซ่ลุยไฟแบบลัด

การเตรียมของและเครื่องบูชาครูทำเหมือนกับวิชารูดโซ่ลุยไฟที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มีพานที่ ๑ พานที่ ๒ เหล้า ๑ ขวด ขันน้ำมนต์, การทำน้ำมนต์และการเสกของในพานที่ ๒ ให้ใช้พระคาถาบทเดียวแทนพระคาถาบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ คือใช้บทดับพิษร้อนน้ำมันว่าดังนี้

"มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ"

ค่ายกครูแทนที่จะใส่ ๖ บาท ให้ใส่ ๑๒ บาทแทน เพราะเป็น

การรวมย่อวิชารูดโซ่ลุยไฟและวิชาทำน้ำมันรักษาโรคดับพิษน้ำมัน ซึ่งต่างอาจารย์กัน อาจารย์ละ ๖ บาท จึงควรเป็น ๑๒ บาท

เมื่อเอาปลายโซ่วางขดลงในเตาไฟตามที่กล่าวในวิชารูดโซ่ลุยไฟแล้วก็เริ่มต้นเหมือนวิชา “ทำน้ำมันรักษาโรคและดับพิษร้อน” คือว่านะโม ๓ จบ, แล้วว่า **พุทธังสะระณัง คัจฉามิ ธัมมังสะระณัง-คัจฉามิ สังฆังสะระณังคัจฉามิ”**

ต่อไปว่าบทชุมนุมเทวดา ๑ จบ คือ **“สัคเคกาเม จะรูเป..... อยัมภะทันตา”** (“อยัมภะทันตา” ว่าเพียง ๑ ครั้ง ไม่ต้องว่าถึง ๓ ครั้ง)

ต่อไปอาราธนาคุณพระคุณครูอาจารย์ว่าดังนี้

“ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระพุทธคุณพระธรรม, คุณพระสงฆ์, คุณบิดามารดา, คุณครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยดับพิษร้อนของโซ่และดับพิษร้อนต่าง ๆ ให้หมดไป, ขอเชิญธาตุน้ำธาตุลมมาช่วยดับพิษร้อนต่าง ๆ ให้หมดไปด้วย”

ต่อไปรวมจิตไปที่กึ่งกลางขดโซ่ในเตาไฟให้หน้าเข้าไปใกล้เตาประมาณ ๑ คืบเศษ นึกถึงภาพโซ่ในเตาไฟตลอดเวลาและภาวนาบทดับพิษร้อน คือว่า **“มะอะอุ, นะมะพะทะ, สะกะพะจะ”** โดยภาวนาด้วยวิธีอัดลมหายใจ (ภาวนาเป็นคาบ) พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิไม่ต้องอัดลม หายเหนื่อยแล้วก็ภาวนาเป็นคาบอีกสลับกันไป เหมือนกับที่ดับพิษน้ำมัน (โปรดพลิกดูวิชาทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน) จิตคงตั้งอยู่ที่กลางขดโซ่ในเตาและนึกภาพขดโซ่ไว้ตลอดเวลา เมื่อส่งพลังจิตตามที่กล่าวนี้นานพอควรก็ทดสอบดูว่าดับพิษร้อนหมดหรือยัง ก็ใช้ใบพลูจุ่มน้ำมนต์วางบนโซ่เหล็กในเตาไฟทดสอบเช่นเดียวกับวิชารูดโซ่ลุยไฟ (โปรดพลิกไปดู) การรูดโซ่หรือกอบโซ่ก็ทำเหมือนกับในวิชารูดโซ่ลุยไฟ แต่

ภาวนาด้วยบทเดียวคือ "มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ" ภาวนาเป็นคาบเป่าไปที่โซ่ก่อนจะลูบโซ่หรือกอบโซ่เวลาเอามือลูบโซ่กอบโซ่ก็ให้อยู่ในจังหวะอัดลมและภาวนาบทดับพิษไว้เสมอ

ข้อควรพิจารณา ทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่เที่ยง พระพุทธองค์ทรงสอนเน้นเรื่องเหตุกับผลอยู่มาก เหตุอย่างใดจะเกิดผลอย่างใด ในพระไตรปิฎกชุด ๘๐ เล่มพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ มีกล่าวเรื่องเหตุปัจจัยถึง ๑๓ เล่ม เมื่อต้องการผลอย่างหนึ่งจะได้สมประสงค์ก็โดยวิธีสร้างเหตุที่คู่ควรกันและสร้างให้มากเพียงพอที่จะให้ผลนั้นเกิด

การสอนวิชารูดโซ่ลุยไฟแบบลัดนี้ ผู้เขียนสอนไปหลายคนแล้วก็ทำได้ผลทุกคน ส่วนวิชารูดโซ่ลุยไฟที่เรียนมาก่อนมีหลายบทเกินไป สอนและยกครูแล้วให้ไปท่องคาถาให้จำแม่นทุกบทแล้วจึงให้มาทดลองทำ ปรากฏว่าส่วนมากไม่กลับมาทดลองจึงรู้สึกเมตตามากอยากให้เรียนได้ทำได้กันหลายคน จึงบูชาคุณครูบาอาจารย์ทั้งหลายและอธิษฐานจิต ขอให้วิชา **"รูดโซ่ลุยไฟแบบลัด"** นี้ให้ได้ผลดีและสอนต่อให้ผู้เป็นศิษย์ได้ และก็สอนได้ผลตามความประสงค์

พระคาถาอื่น ๆ ที่อ่านพบหรือมีอาจารย์บอกให้ถ้ามีประสบการณ์ดี กล่าวคือเคยใช้อำนาจจิตพลังจิตได้ผลหลายอย่างแล้ว ตัวอย่างเช่น เรียนและทดลองการใช้พลังจิตในขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ และขั้นที่ ๓ ที่กล่าวมาข้างต้นหลายครั้งจนชำนาญหรือมั่นใจดีแล้วก็นำพระคาถาที่อ่านพบที่รู้อย่างอื่นมาทดลองใช้ประโยชน์โดยการจัดพานดอกไม้ธูปเทียนบูชาอาจารย์เจ้าของวิชา อธิษฐาน อาราธนาคุณพระคุณครูอาจารย์มาช่วยให้ทดลองใช้ประโยชน์ได้สำเร็จ แล้วทำการภาวนาทดลอง ที่สำคัญก็คือทำจิตให้เป็นสมาธิที่ดีถึงระดับที่จะเกิดผลสำเร็จ ซึ่งบางวิชาก็ใช้สมาธิขั้นต้นบางวิชาก็ใช้สมาธิขั้นกลางหรือขั้นสูง แต่ละขั้นเช่นสมาธิขั้นกลางก็มีหลายระดับวิชาต่าง ๆ

ก็ต้องใช้ระดับที่เหมาะที่ควรกับวิชานั้น ๆ การทดลองใช้พลังจิตทั้ง ๓ ขั้นให้ชำนาญเป็นฐานที่มั่นคงของจิต ช่วยให้เรียนวิชาอื่น ๆ ที่ยากขึ้นได้สำเร็จง่ายมาก

ความเคารพความกตัญญูกตเวทีต่อครูอาจารย์และบิดามารดาแม้จะตายไปแล้ว เป็นบุญหนักที่จะช่วยให้ใช้วิชาได้ผลดี ลงมือฝึกสมาธิอย่างจริงจังเถิด **"ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมทำกิจการต่าง ๆ ได้สำเร็จเสมอ"** การเชิญการอาราธนาสำหรับผู้ถือศาสนาอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พระพุทธศาสนา ก็ใช้คำอัญเชิญคำอาราธนาแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย ท่านผู้ใดสงสัยผู้เขียนยินดีบอกให้ในข้อที่สงสัย

พระคาถาบทต่าง ๆ ที่พระอาจารย์สอน

พระคาถาบทที่ ๑ และบทที่ ๒ ดูการฝึกขั้นที่ ๑

พระคาถาบทที่ ๓ ถึงบทที่ ๑๑ ดูการฝึกขั้นที่ ๓

พระคาถาบทที่ ๑ **"อุนุยัง"**

พระคาถาบทที่ ๒ **"เธาะฬ่อ"** (อ่านว่าเทาะล่อ)

พระคาถาบทที่ ๓ **พระพุทธังคุ้ม พระธัมมังกัน พระสังฆังรักษา พระบิดากั้นหน้าพระมารดากั้นหลัง โรคหนารองนั่ง ชักหนังหุ้มตัว คุณพระธรรมครอบหัว นะโมพุทธายะ"** (ใช้คุ้มครองป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ตลอดจนภูติผี)

พระคาถาบทที่ ๔ **"นะเมตตา โมกรุณา พุทปรานี ธายินดี ยะเอ็นดู"** (ใช้ทางเมตตาเสกแป้งทาหน้าก็ได้)

พระคาถาบทที่ ๕ **"เกษานังปิมิอุอะ อุอะมะอุอะ อุอะมิอุอะ อุอะ อุอะ"** (ใช้ทางแคล้วคลาดของหลวงตาดำ อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๖ "นะมะนะอะ นอกอนะกะ กอออนออะ นะอะกะอัง อิสวาสุ สุสวาอิ อะระหัง พุทธะสังมิ" (ใช้ดับพิษร้อน)

พระคาถาบทที่ ๗ "จิเจวะโมคคะลาโน จะนาสิตะวา พะหิตา นะระอะอัคคีนา นะอะธาตุปะ สะมานะหิตา" (ใช้ภาวนาเวลาทำน้ำมนต์, ภาวนาเวลาเสกข้าวสารพลูปูนในพาน เรียกว่า พระคาถาพระโมคคัลลา ดับพิษร้อน)

พระคาถาบทที่ ๘ "นะพุทธะมะระมัง นะจาฮันจา นะยัน ไม่ให้เป็นอันตราย นะมะอะอุ อุอะอะมะ นะโมพุทธายะ ยะธาพุทโมนะ" (ใช้ภาวนาดับพิษร้อนและภาวนาขณะเดินลุยไฟให้ใช้บทนี้ภาวนา)

พระคาถาบทที่ ๙ "นะอมขี้เหล็ก นะอมขี้ต้าย นะอมแม่พระเพลิง ไม่ให้เป็นอันตราย นะพุทธะยะนะ นะพุทโสโค นะพุทธายันธา นะยันไม่ให้เป็นอันตราย นะพุทโสภี นะมะพะทะ" (ใช้ภาวนาเวลาเอามือลูบโซ่และเวลากอบโซ่เหล็กที่ร้อนขึ้น)

พระคาถาบทที่ ๑๐ "นะเกษา นะโลมา นะขา นะทันตา ตะโจมังสัง นะมะหามินชัง กะระมะทะ คุรุมุทุ เกเรเมเถ นะโมพุทธายะ ยะธาพุทโมนะ อะระหัง พุทธะสังมิ" (ใช้เสกน้ำส้มสายชูทามือล้วงกล้วยแขกในกระทะน้ำมันกำลังเดือด)

พระคาถาบทที่ ๑๑ "อมสูบสูบ พระรูปโสภา สูบสูบให้มา สวาหะ สะมุหะติ สะมุหะตา สะมุหะคะตา สมุหะคะเสมา" (คาถาสูบวิชากลับเมื่อเลิกเล่นคือเมื่อ

ลุยไฟหรือรูดโซ่เสร็จแล้ว ใช้ภาวนาเรียกคาถากลับว่า ๑ จบให้สูบลมเข้าทางปาก ๑ ครั้ง ทำให้ครบ ๓ ครั้ง)

พระคาถาบทที่ ๑๒ (หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์)

“อุกาสะ อุกาสะ **ข้าพเจ้าขอปฏิปฏิบูชาตามคำสอนของพระสัพพัญญู โคดมเจ้า ข้าพเจ้าขอเอาอย่างพระพุทธกาปีติ พระธรรมกาปีติ อันสุขุมละเอียด ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร ในมโนทวาร ในกายทวาร แห่งตัวข้าพเจ้า ณ บัดนี้เถิด นิพพานะปติโยโหตุ”** (ใช้พนมมือภาวนาก่อนจะนั่งสมาธิและเวลายกครูสมาธิ)

พระคาถาบทที่ ๑๓ เรียกว่าเกราะเพ็ชร์ หรือมงคลสามสาย
(หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญรณงค์)

ใช้นิ้วชี้ทั้งสอง วางให้ปลายจดกันที่กึ่งกลางหน้าผาก รวมจิตเป็นสมาธิที่จุดตั้งจิตคือที่กึ่งกลางดั้งจมูก ภาวนาว่า **“พุทธสังมังคะโลเก อุมะอะปิด”** พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้เวียนไปข้างศีรษะ นิ้วชี้ขวาเวียนมาทางขวา, นิ้วซ้ายเวียนมาทางซ้าย, ไปจดกันที่ท้ายทอย พอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

“ธัมมะสัง มังคะโลเก อุมะอะปิด” พร้อมกับเวียนปลายนิ้วชี้ทั้ง ๒ กลับมาบรรจบกันที่กึ่งกลางหน้าผากพอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

“สังฆะสังมังคะโลเก อุมะอะปิด” พร้อมกับเวียนปลายนิ้วชี้ทั้งสองไปจดกันที่ท้ายทอย พอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

“ปิดด้วยพระพุทธัง ปิดด้วยพระธัมมัง ปิดด้วยพระสังฆัง” พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้ไปจดกันที่หน้าผาก พอดีกับภาวนาจบแล้วลดฝ่ามือทั้งสอง ลูบหน้าลงมาซ้อนกันในท่านั่งสมาธิ และนั่งสมาธิต่อไป

บทนี้ทำต่อกับบทที่ ๑๒ คือว่าบทที่ ๑๒ จบก็ยกมือเอาปลาย

นิ้วชี้ไปจดกันที่หน้าผาก แล้วทำบทที่ ๑๓ เพื่อป้องกันอันตรายทั้งหลาย, ป้องกันถูกทำด้วยเวทมนต์

พระคาถาบทที่ ๑๔ คาถารักษาโรค หรือเสกของเสกยารักษาโรค (หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์) ทำน้ำมนต์ภาวนาก่อนจะเป่า

"สมุหะคัมภีรัง อโจระพยัง อะเสสะโต โสภคะวา พุทโธหยุด ธัมโมหยุด สังโฆหยุด โรคภัยทั้งหลายจงหยุด หยุดด้วยนะโมพุทธายะ" (ภาวนาก่อนพ่นน้ำมนต์ ฯลฯ)

พระคาถาบทที่ ๑๕ "สมิจจะ สังโฆศิษตัง สโมหะนัยยะ พุทธัง ละลาย ธัมมังละลาย สังฆังสูญหาย โรคทั้งหลายหายด้วย นะมะพะทะ"

พระคาถาบทที่ ๑๖ "จิเจ่วะ พระโมคคัลลาโน พระพุทธะ คุณัง คุณาเสตตะวาวุธานัง เตโชธาติ สมาหิตา พุทธังหาย ธัมมังหาย สังฆังหาย เพี้ยงหาย"

พระคาถาบทที่ ๑๗

"โอมพ่อปลาบและแม่ปลาบ ตัวบังเกิดอยู่ในภูเขา มึงเป็นด้วยเงาพระอาทิตย์ ครูสิทธิให้กูเอาตัวมึงไป สวาหะ สวาโหม"

พระคาถาบทที่ ๑๘

"โอมโสม เตโสม กะดูกย่อสวาหาย"

พระคาถาบทที่ ๑๙

"โอมโสมเตลาน ยานยอน เอ็นอ่อน กระดูกย่อ สวาหาย"

การใช้พระคาถา

อาการบวม, ปวด, เสียว, เลื่อนได้ฯ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔ และบทที่ ๑๗ หรือใช้บทที่ ๑๔ ถึงบทที่ ๑๗ เสกน้ำมนต์, น้ำมันเสกแป้ง (ข้าวจ้าว) พอก, เสกไพลฝนกับน้ำมนต์ทา, ใช้เป่า หรือ

พ่น ก่อนเป่าหรือพ่นภาวนาบทเดียว เช่นทาน้ำมันพ่นน้ำมนต์ ภาวนาบทที่ ๑๔

เป็นปลาบห้ามใช้น้ำมัน ให้ใช้ไพลเสกน้ำมนต์ทาและพ่น

กระดูกหัก พ่นหรือทาด้วยน้ำมันแล้วจัดกระดูกจัดเส้นให้เข้าที่ เอาน้ำมันนวดด้วย ต่อไปเข้าเฝือก หรือเป็นไม่มากใช้ใบพลับพลึงย่างไฟพันไว้ ก่อนจะเข้าเฝือกให้ว่าพระคาถาบทที่ ๑๘ หรือบทที่ ๑๙ พร้อมกับถากไม้สักเสียก่อน หรืออาจใช้ฝ่ามือทุบแทนการถากไม้สักโดยทุบไปที่แขนขาที่หัก

เข้าเฝือกแล้ว ภาวนาบทที่ ๑๘ และ ๑๙ พร้อมกับถากไม้สัก ภาวนาต่อกันทั้งสองบทแล้วถากไม้ต่อไป ภาวนาไปด้วยถากไปด้วย คนไข้และผู้รักษานั่งนอนบนกระดานแผ่นเดียวกัน รุ่งขึ้นอีกวันก็ให้มาถากไม้สักอีก

บวมเพราะสัตว์มีขนมีพิษ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔, ๑๕ และ ๑๖ (บทที่ ๑๔ ใช้เป็นหลักนิยมใช้เสมอ)

ปวดข้อไม่บวมใช้ไพล ถ้าบวมหรือถูกของใช้แป้งพอก โรคภายในเสกไพลฝนกับน้ำมนต์ ให้กินหรือให้เข้าไปฝนกินเอง

พระคาถาบทที่ ๒๐

"มะอะอุ ทิวัง พรหมมา จิตตัง มานิมามา" ทำน้ำมนต์ล้างหน้าหรือน้ำมนต์ประพรม

การทำน้ำมนต์ให้ถอดออกทีละตัว (เช่นจบที่ ๒ ถอดมะออก คงเหลือ อะอุทิวังพรหมมา จิตตังมานิมามา) สุดท้ายเหลือ "มามามามา" (หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์) ใช้ทางขอลาภยศ

พระคาถาบทที่ ๒๑

"นะสโมหะนัยยะ ตัสสาเกสี" เสกน้ำให้กิน แล้วเสกมือหยิบออก โดยเอามือจุ่มน้ำที่เสกนั้น เอานิ้วครอบคอภาวนาคาถาพอถึงคำว่า

"ตัส" ให้หยิบหรือจับลงมา เมื่อว่าจบให้ดึงทิ้งไปทำให้ทั่วคอ แล้วให้กินน้ำที่เสกอีกครั้งก็ได้ ใช้สะเดาะก้างติดคอ

(หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๒๒

"นะโอนะทา นะปิดตาโมไม่เห็น พุทซ่อนเร้น ธาบังไว้ ยะหายไป พุทธังบังจักขุ ธัมมังบังจักขุ สังฆังบังจักขุ สารพัดศัตรู วินาศสันติ"

ภาวนาจับต้นไม้หรือขมวดกอหญ้า ใช้บังตัวชั่วอึกใจ, ชั่วคนผ่านหรือเกิดเหตุ **(ท่านเจ้า-อาจารย์ชาญณรงค์)**

พระคาถาบทที่ ๒๓

"โอมกูจะปลุกให้ลุกก็ลุก กูจะปลุกให้ตื่นมึงก็ต้องตื่น มึงไปอื่นก็ต้องมา เอหิมามะมะ เอหิมาดิสโสมามะมะ"

ต่อไปเอาตะปูจ่อตรงที่จะตรึงไว้ภาวนาว่า **"วิกรึงคะเร"** แล้วตอกตะปูลงไป และพูดว่า ตรึงอยู่นั่นแหละ...ภาวนาแล้วตอกให้ครบ 3 ที

ใช้ตรึงผี, ปีศาจไว้ใช้เรียกมา ตรึงผีในโลงให้ตอกที่ปากโลงตอนบน

พระคาถาบทที่ ๒๔ "ทุลูลังกังเล ทุลู"

ทำจิตเป็นสมาธิภาวนา ๓ ครั้งขึ้นไป ก่อนและขณะจะเข้าไปเป็นคาถาจังงัง ภาวนาตบหน้าผาก

พระคาถาบทที่ ๒๕ "นะอะอำ อะอะมนุษโสโส"

ภาวนาขณะจิตเป็นสมาธิ กันตื่นเต้นกันประหม่า ก่อนเข้าไปหาหรือพูดต่อหน้าคน

พระคาถาบทที่ ๒๖ "จิตัง เจตะสิกัง รูปัง"

ภาวนาสำรวมก่อนทำฤทธิ์ ก่อนทำอะไรทุกอย่าง กันถอนก็ใช้ได้

พระคาถาบทที่ ๒๗ "นปัดโมปิด นะปิดโมปัด โมปัดนะปิด"

ใช้ทางแคล้วคลาด

พระคาถาบทที่ ๒๘ "มะอะอุสิวัง พรมมานิมา มะอุอุสิวัง พรมมา พุทธัง"

เรียกยอดไม้ให้อ่อนค้อมมาหา

พระคาถาบทที่ ๒๙ "พุทโธ พุทโธ ท้าวเวสสุวันโน พุทโธ ขะโท อะระหังปิตตา ปิวินาสสันติ"

ขับภูตผี อยู่ไม่ได้ ทำน้ำมนต์

พระคาถาบทที่ ๓๐ "ตะลุกะตะลี ตีอะมะตะ มะตะ"

เป็นคาถา หนุมานคลุกฝุ่น ใช้ปลุกตัว

พระคาถาบทที่ ๓๑ "อะสิสะติทะนู เจวะ สะเพวะเต อาวุธานิจะ พะตะพะตา วิจุชะนานิ, โลมังหะ เมนะพุทสันติ"

ใช้เสกปูนคาดคอ อยู่คง แต่งพลก็ได้ (ทำให้คนอื่นเหนียวก็ได้)

พระคาถาบทที่ ๓๒ "จิตติจิตตัง อ้าย (อี)...มานิกูจะจับนามะอิมัง กายะพันทะนัง อทิถามิ"

ใช้เป็นคาถาสะกดคนให้อยู่กับที่, ให้งง, ให้มาหาเรา สะกดตรงต่อคนหรือหุ่น

ถ้าจะให้หลับก็ภาวนาคาถาบทที่ ๓๓ ต่อไปอีก

พระคาถาบทที่ ๓๓ "อิทะวัง, เมชีวิตตัง มะระณัง อิวะสังมะยา มะริตับพัง"

เป็นพระคาถาสะกดให้หลับ ถ้าจะให้หลับทั้งบ้าน ใช้มีดหมดสะกดที่เสาเอก

พระคาถาบทที่ ๓๔ "นะตังมุตเตนา นะตังมุตเตนา เมตังพะอะหิปิตัง เมตามุตตัง"

เสก ๑๑ คาบหักเหล็ก ถ้าศัตรูตามมาภาวนาไว้ มันตามมิได้เลย

พระคาถาบทที่ ๓๕ "โสทายะ มะอะอุ อิสวาสุ นะโมพุทธายะ"
เสกขมิ้นกิน อยู่อาวุธทั้งปวง และใช้เป็นคาถาลงทองแผ่นหนึ่งเมื่อลงทองหรือปิดทองแผ่นที่ 1 ลงที่หน้าผากแล้ว จะปลุกทองแผ่นหนึ่งนี้ใช้มือตบที่หน้าผาก ใช้เสก ๓ ถึง ๗ คาบ

พระคาถาบทที่ ๓๖ "สังหะตะชา รัพพะพุทธะราชา อิติบังไพร นโมพุทธายะ"

เป็นคาถาบังไพร หักกิ่งไม้ถือแล้วภาวนา คนไม่เห็น ใช้ล่อช้างเข้าพะเนียดช้างเห็นเป็นป่าเดินตาม

พระคาถาบทที่ ๓๗ "โสโสสะสะ อังอังอะอะ"

ใช้เขียนใส่ใบศรีมหาโพธิ์เสก ๑๐๘ คาบทั้งคงทั้งแคล้วคลาด

พระคาถาบทที่ ๓๘

"อิติปิโส ภควา พุทโธฉิมพลีจะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลังลาภัง ภวันตุเม. อิติปิโสภควา ธัมโมฉิมพลี จะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลัง ลาภังภวันตะเม. อิติปิโสภควา สังโฆฉิมพลี จะมหาเถโร ชัยยะเมตตา พลังลาภังภวันตุเม."

เป็นคาถาภาวนาขอลาภ

พระคาถาบทที่ ๓๙ "มะอะอุทิวัง พรมมาจิตตัง มานิมามา นะชาริติ จัตตุยันตามหายันตัง วิกริงคะเร"

ใช้เจิมหน้าศิษย์เพื่อเป็นศิริมงคล ขณะภาวนาเอานิ้วชี้ที่มีแป้งเจิมกดไว้ที่หน้าผาก ภาวนาจวนจบก็ขีดขึ้นบนตรง ๆ ดีกว่าขีดเป็นเส้นวน เพราะตั้งจิตได้ดีกว่า ถ้าใช้เจิมป้าย เจิมเป็นสามจุดรูปสามเหลี่ยม (จุดที่ ๑ อยู่ซ้าย, จุดที่ ๒ อยู่ขวา, จุดที่สามอยู่บนประมาณกึ่งกลาง)

พระคาถาบทที่ ๔๐ "พระพุทโธ โมเมมาผิด พระพุทธเจ้าแผลงฤทธิ์ เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระพุทโธ

พระธัมโม โมเมมาผิด พระธัมมเจ้าแผลงฤทธิ์ เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระธัมโม

พระสังโฆ โมเมมาผิด พระสังฆเจ้าแผลงฤทธิ์ เป็นกำแพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระธัมโม

เรียกว่าพระคาถากำแพงแก้ว ใช้ดินหรือหิน ๔ ก้อน เสก ๓ จบ แล้วกลั้นใจว่าบทที่เสกนี้แล้ว ขว้างไป ๔ ทิศ (ทิศข้างหน้า-ทางขวา-ทางหลัง-ทางซ้าย)

พระคาถาบทที่ ๔๑ "นะโมตัด"- "สะ"

เรียกว่าคาถาสะป่า **(ท่านเจ้า-อาจารย์ชาญณรงค์)** อธิษฐานอาราธนาคุณพระและครูอาจารย์มาช่วยสะป่าป้องกันอันตรายป้องกันสัตว์ร้าย ใช้ทำต่อจากบทที่ ๔๐ (พระคาถากำแพงแก้ว)

เอามือซ้ายจับกิ่งไม้ มือขวาถือมีดคอยตัดกิ่งไม้นั้น ภาวนาว่า **"นะโมตัด"** ตัดกิ่งไม้นั้นทีเดียวให้ขาด แล้วภาวนาว่า **"สะ"** พร้อมด้วยเอามือขวาที่จับกิ่งไม้ทิ่มปักลงที่ดิน ทำอย่างนี้ทั้ง ๔ ทิศ (กลั้นใจทำ)

พระคาถาบทที่ ๔๒ "พระไพรเจ้าเอ๋ย ข้าขอฝากชีวัง สังขาตัง โลกะวิทู"

ก่อนจะเข้าป่ายืนเอาหัวแม่เท้าจิกดิน, อัดใจว่าไป ๑ จบ ทำรวม ๓ จบ ใช้กันไข้กันสัตว์ร้าย

พระคาถาบทที่ ๔๓ "สีโรเม พุทธะเทวันจะละลาเต พรหมมะเทวิตตะวา มะละหัตทะยัง วิหะเตปะระเม เพ็ดชะกันเจวะ สัพพะกัมมังประสิทธิเม"

ใช้ทำน้ำมนต์ธรณีสาร (แก้และกันเสนียดจังไรต่าง ๆ)

พระคาถาบทที่ ๔๔ "สมุหะคะติ สมุหะคะตา สมุหะเสมา สมุหะนัยยะ

สมุหะวิตีติ"

เป็นคาถาถอนใช้ภาวนา ถอนโบสถ์, ถอนเสมา, ถอนพระภูมิ, ถอนผี, ถอนการกระทำ, ถอนอาถรรพณ์

การถอนของถูกกระทำ ทำน้ำมนต์ให้อาบ ภาวนาบทพุทธคุณ บทถอนโบสถ์ (พระคาถาบทที่ ๔๔) บทมงกุฎพระเจ้า (พระคาถาบทที่ ๔๕), พระคาถาบทที่ ๑๔ และพระคาถาบทที่ ๑๕ อาบน้ำมนต์ให้หลายครั้ง ใช้เสกแป้งพอกเรียกออก (หรือเอาใบบอนใส่น้ำมนต์วางตรงที่เจ็บปวดถูกของเรียกออก วิธีนี้ใช้สำหรับผู้ที่เรียนวิธีปล่อยของได้แล้ว)

พระคาถาบทที่ ๔๕ "นะสโมหะคะติ นะสโมหะคะตา นะสโมหะเสมา นะสโมหะนัยยะ นะสโมหะวิตีติ อักขระเวทมนตร์ของขลังเจ้าเวรนายกรรมทั้งหลายจงถอยออกไปด้วย คัชฉะ อมุมหิ โอกาเส-ติฏฐาหิ"

เป็นคาถาถอนใช้เหมือนกับพระคาถาบทที่ ๔๔"

(หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๔๖ "อิติปิโส วิเสเส อิเสเส พุทธะนาเม อิเมนา พุทธะตังโส อิโสตัง พุทธะปิติอิ"

เรียกว่าพระคาถา **"มงกุฎพระเจ้า"** (หรือ มงกุฎพระพุทธเจ้า) ใช้ได้ ๑๐๘, ป้องกัน, ทำน้ำมนต์, กันห่า, ลงยันต์, บูชาพระประจำวัน, ภาวนาค่ำเช้ากันอันตรายทั่วทั้ง ๘ ทิศ, ให้เป็นจังงังก็ได้, ให้เสก ๙ คาบเป็นละลวย, ถ้าต้องคุณไสย เสกใบมะตูมกินเสก ๗ ที, ถ้าจะกันคุณไสย กลั้นใจว่าทำเรามิได้เลย, ถ้าเป็นความ เสกหมากกิน เสกแป้งหอมน้ำมันหอมมันเถียงเรามิได้เลยเสก ๑๗ ที, สะเดาะลูกในท้องเสก ๕ ที กินบ้างรดหัวบ้าง, สะเดาะกุญแจก็ได้, เสกหญ้าให้วัวควายกินเสก ๖ ทีมันหนีเราไปมิได้เลย ถ้าขโมยจะลักไปก็เอาไปมิได้เลย, ถ้า

เสกพริก, ขิง, ดีปลีกิน เสก ๒ คาบอยู่คงกระพันชาตรี, ถ้าจะปรารถนาผู้ใดเขียนชื่อผู้นั้นลงในกระดาษทำไส้เทียน แล้วเสกให้ได้ ๑๘ ทีผู้นั้นจะมาหาเรา, เดินหนทางกลัวขโมยก็กลั้นใจหยิบก้อนดินเสก ๓๐ ที ห่อชายผ้าไปทำเรามิได้เลย, ถ้าจะไปป่านอกกลางคืนเอาดินเอากรวดมาเสกให้ได้ ๘ คาบ ถึงศัตรูมา ๘ ทิศ หาอันตรายมิได้ เมื่อจะนอนให้ภาวนา ๗ ที แล้วนอนเถิดอย่ากลัวเลย, ถ้าจะให้คงกระพันเสกข้าวกินวันละ ๕ ปั้น ๗ ปั้น ตามแต่จะเอาเถิด ๕ วัน ๗ วัน ๓ เดือน ๓ ปีคงแล

(ในตำราโบราณมีอุปเทห์มากกว่านี้เลือกคัดมาบางส่วน)

ผู้สอนพระคาถาบทที่ ๑๔ ถึง ๔๖ หลวงตาดำ-อาจารย์ชาญณรงค์

พระอาจารย์ลีธัมมธโร (พระวิสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์) วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ได้เขียนคาถามอบให้หลังจากถามคาถาสะเดาะ ดังนี้

"อะสังวิสุโล ปุสะพุภะ" (หัวใจอิติปิโส)

ให้ว่าสับ ภาวนาเวลาใส่กุญแจ เพื่อไม่ให้เปิดได้ ว่าดังนี้

"อะภะสังพุวิสะสุปุโล"

สะเดาะให้หลุด ภาวนาบทว่าสับถอยหลัง ว่าดังนี้

"โลปุสุสะ วิพุสังภะอะ"

พระอาจารย์อวน วัดหนองพลับใกล้สถานีรถไฟหนองแซง จ.สระบุรี ยกตำราของท่าน ให้ดูและสอนให้ใช้ภาวนา **"โลปุสุสะ วิพุสังภะอะ"** เป็นพระคาถาถอนคุณ, สะเดาะ, ถอนพิษ, เรียกออก, แก้ปวด มีคนกำลังปวดภาวนาเรียกออก ถ้าเห็นคนที่ปวดมีอาการเขม่นหรือเนื้อเต้นก็พ่นหรือเป่าลงไป เวลาเป่าว่า "พุทธังหาย" (การใช้จังหวะเปิดรับที่กล่าวมาข้างต้นประกอบก็จะได้ผลดีขึ้น)

พลังจิตเกิดขึ้นได้ ๒ ทางคือ ทางที่ ๑ มีความเชื่อมั่นไม่สงสัย

ทางที่ ๒ เกิดจากสมาธิ สมาธิสูงขึ้น พลังก็เกิดมากขึ้นตามระดับของสมาธิ

พลังจิตที่จะนำมาใช้ได้มี ๕ อย่าง จะใช้ทีละอย่างหรือหลายอย่างประกอบกันก็ได้

หวังว่าคงได้รับอภัยในความขาดตกพบพร่องหรือการล่วงเกิน ผู้รวบรวมยินดีน้อมรับคำเตือนหรือคำแนะนำจากทุกท่าน

ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดกับทุกท่าน

พ.อ.ชม สุคันธรัต

ตัวอักษรขอม

(นะ) (โม) (พุท)

(ทา) (ยะ)

(นะ) (มะ) (พะ) (ทะ)

(ปะ) (ลิ) (รุ) (ปัง)

วิทยาศาตร์ทางใจ

ผู้ที่มีปัญหาข้อสงสัย ต้องการจะซักถาม ผู้เขียนเปิดโอกาสให้ซักถามได้ทางจดหมาย โดยท่านต้องส่งซองเปล่าจ่าหน้าถึงตัวท่านเอง พร้อมปิดแสตมป์ให้เรียบร้อย ส่งมาตามที่อยู่ด้านล่าง

ส่วนผู้ที่สนใจจะเรียนการใช้อำนาจจิตภาคปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง ให้มาเรียนได้ทุกวันอาทิตย์ต้นเดือน ไม่ต้องนำอุปกรณ์มาแต่อย่างใด

ติดต่อที่ **พ.อ.ชม สุคันธรัต ๑๓/๓ ซอย ประชานฤมิตร ใกล้สามแยกเตาปูน บางซื่อ ดุสิต กทม. ๑๐๘๐๐ โทรศัพท์ ๕๘๕-๐๒๑๐**

หนังสือที่น่าอ่าน
ของ
สำนักพิมพ์ สองเรา

ใครฆ่าพระเจ้าตากสิน โดย แม่สงฆนีวรมัย กมิลสิงห์ เป็น หนังสือที่บอกเล่าเกี่ยวกับที่มีคนเชื่อกันว่าพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงเสียพระสติ ทรงเป็นคนวิกลจริต ซึ่งความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็น อย่างนั้น แต่มีเหตุที่ต้องทรงกระทำให้คนเข้าใจไม่อย่างนั้น อ่านแล้ว จะนึกรัก และเทิดทูนพระองค์ท่านอีกมาก **ราคาเล่มละ ๘๐ บาท**

รวบรวมบุญญฤทธิ์ ของหลวงพ่อเกษม เขมโก โดยเจดีย์ทอง ใครที่เคยอ่านเรื่องราวต่าง ๆ ของหลวงพ่อเกษม เขมโก มาจากที่อื่น แล้วรับรองว่าคงสู้ข้อเขียนชุดนี้ไม่ได้ เพราะผู้เขียนคือ "เจดีย์ทอง" นักเขียนรุ่นลายครามจากหนังสือ "ศักดิ์สิทธิ์" บรรจงเขียนอย่างสุด ฝีมือ เพราะเป็นลูกศิษย์เอกที่ใกล้ชิดกับหลวงพ่อเกษมมากที่สุดคน หนึ่ง ได้พบได้เห็นบุญญฤทธิ์ที่แปลก มหัศจรรย์อย่างน่าอัศจรรย์ใจ และแถมฟรี สายสิญจน์อันศักดิ์สิทธิที่ปลุกเสกจากหลวงพ่อเกษม แจก ให้ทุกคน กระซิบกันตรงนี้ว่าสายสิญจน์ชุดนี้บันดาลโชคหลายคนมา แล้ว ไม่นับช่วยให้แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุนับร้อย ๆ ราย **ราคาเล่มละ ๖๐ บาท**

เพื่อชีวิต

ทุกท่านที่ซื้อหนังสือของสำนักพิมพ์ สองเรา ทุกเล่มขอให้ท่านทราบว่าท่านได้ร่วมทำบุญทำกุศลกับเราโดยไม่รู้ตัวเพราะสำนักพิมพ์สองเราจะหักรายได้จากยอดขายส่วนหนึ่งเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม

เช่น นำไปเป็นทุนอาหารกลางวันมอบแก่เด็กยากจนแต่เรียนดี

ถวายเป็นค่ายาแด่พระสงฆ์ที่อาพาธ หรือขาดจตุปัจจัยในการครองชีพตามควรแก่สถานภาพสงฆ์

หรือสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัย เช่นไฟไหม้ น้ำท่วม ฯลฯ

แม้ว่าจะเป็นเงินจำนวนไม่มากมายนัก

แต่สำนักพิมพ์ก็ภูมิใจที่ได้มีโอกาสตอบแทนสังคมบ้าง

และยังดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย

ทางสำนักพิมพ์จะนำรูปของผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือมาลงในหนังสือของสำนักพิมพ์หลังจากหนังสือเล่มนั้น ๆ วางตลาดได้ ๓-๔ เดือน ซึ่งเท่ากับระยะเวลาเช็คยอดขายของหนังสือแต่ละเล่ม

ขอย้ำอีกครั้งว่า ทุกท่านที่ซื้อหนังสือของสำนักพิมพ์สองเรา ไม่ว่าจะเป็นเล่มไหน

ท่านได้ร่วมทำบุญทำกุศลกับเราแล้วทุกครั้ง

สาทิสรัตน์ พุฒวงษ์
ผู้จัดการ

สำนักพิมพ์ สองเรา

ยินดีรับพิจารณาบทความ เรื่องสั้น เรื่องยาว สารคดี และข้อเขียนทุกประเภท

ไม่ว่าจะเป็นเชิงวิชาการ หรือแนวบันเทิง สนุกสนาน

รวมทั้งบทกวีต่าง ๆ

การพิจารณาไม่มีขั้นตอนยุ่งยาก

หากสนใจร่วมงานกับสำนักพิมพ์ สองเรา

ติดต่อส่งต้นฉบับที่ถ่ายสำเนาแล้วมายังสำนักพิมพ์ สองเรา

ถ้าต้องการทราบผลการพิจารณาให้แนบไปรณียบัตรที่จ่าหน้าถึงตัวท่านเองมาด้วย

ถ้าคุณมั่นใจว่า ข้อเขียนของคุณดีจริง

เรายินดีให้โอกาสแก่คุณเสมอ

สำนักพิมพ์สองเรา

ตู้ ปณ. 22-63

กทม. 10220



หลักการแก้ใจที่ไม่มั่นคง
(การทำใจให้หนักแน่นมั่นคง)

๑. รักษาความสะอาดทั้งภายในและภายนอก คือทำร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ ให้สะอาด

๒. ให้มีคุณธรรมทั้ง ๕ นี้ เสมอกัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือ ความเชื่อ, ความพากเพียร, ความระลึก (สติ), ความตั้งใจจริง, และความไตร่ตรองคิดสอดส่อง (ตรงกับพละหรือกำลัง ๕ คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา)

๓. ฉลาดในการจำเครื่องหมายจำลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็น

๔. รู้จักปลุกใจให้เข้มแข็ง, เบิกบาน, รู้จักข่มใจให้พอดีพองามอย่ากล้านัก อย่าร่าเริงนัก นึกหาสิ่งที่ทำให้อ่อนแอแล้วเลิกละเสีย ค้นหาเหตุที่ทำให้เข้มแข็งแล้วปฏิบัติ

๕. เมื่อรู้สึกว่าใจหนักแน่นมั่นคงดีแล้วก็วางเฉยอย่ากดหรือยกจิตขึ้นรักษาไว้ให้เป็นนิสัย (สร้างนิสัยสงบและมั่นคงหรือสมาธินั่นเอง)

๖. คบแต่คนที่มีใจหนักแน่นทำจริง ไม่คบคนใจอ่อนแอโลเล

๗. นึกถึงสิ่งที่ตนตั้งใจว่าจะทำแล้ว พยายามทำให้ได้ด้วยความตั้งใจในทางที่ดี

๘. ให้รักต่อความมั่นคงหนักแน่นอยู่เสมอ ระลึกถึงผลที่จะได้รับจากการมีใจหนักแน่นมั่นคงและอดทน

(จาก ปปัญจสูทนี)

ธรรมช่วยให้เป็นคนดีและเจริญก้าวหน้า
สัจจะ – ความจริงจัง ๕ ประการ

๑. **จริงต่อหน้าที่** รู้หน้าที่ให้ครบและเคร่งครัดต่อหน้าที่ *(ดูหน้าที่บิดามารดา-บุตร-ครู-ศิษย์-สามี-ภรรยา-มิตร - ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือลูกจ้าง-นักบวช ที่มีอยู่ในนวะโกวาท)*

๒. **จริงต่อการงาน** ทำให้ดี เต็มที่ ไม่คั่งค้าง

๓. **จริงต่อวาจา** ทำจริงจังตามที่พูด ตามที่สัญญา ตามที่ตั้งใจ

๔. **จริงต่อบุคคล** รู้คุณและตอบแทนคุณ จงรักภักดีต่อผู้ใหญ่ เมตตากรุณาซื่อสัตย์ต่อบุคคลทุกคน

๕. **จริงต่อความดี** ตั้งใจทำความดี สนับสนุนคนดี


CHARD